

PLATO DE FONDO

POLLO A LA NARANJA Y SOYA



Ingredientes:

- 4 cucharadas de soya
- 2 cucharadas salsa de ostras
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ taza jugo de naranja
- 1 cucharada de mostaza
- 1 pizca de comino
- Pollo
- Albahaca picada

Preparación:

- En un pocillo poner 4 cucharadas de soya más 2 cucharadas de salsa de ostras (si no tienes usa teriyaki), 2 cucharadas de aceite de oliva de , 1/2 taza de jugo de naranja , 1 cucharada de mostaza y pizca de comino . Mezclar todo y ponerlo a los pollos (sin cuero). Deje marinar por un par de horas si se puede.
- Llevar al horno a 210 grados por 40 min aprox , depende de que presas uses ... sin hueso será mucho más rápido y si separa los tuyos largos de los cortos , también se demora menos . Le puse albahaca fresca picada

