

PLATO DE FONDO

POLLO A LA NARANJA



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla en cubos
- 2 cucharadas de pimentón en cubos
- 2 pechugas de pollo
- 1 taza de jugo de naranjas
- 3 cucharadas de soya
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de concentrado de tomates
- Pimienta limón

Preparación

- En un sartén poner aceite de oliva + 2 cucharadas de cebolla en cubos + 2 cucharadas de pimentón en cubos + 2 pechugas de pollo y dorar por ambos lados, salpimentar (ojo que después lleva soya).
- Agregar 1 taza de jugo de naranjas + 3 cucharadas de soya + 1 cucharada de mostaza + 1 cucharada de azúcar morena + 1 cucharadita de concentrado de tomates + pimienta limón.
- Cocinar hasta que el pollo esté al punto que te más te guste.
- Puedes agregar agua si sientes que se seca.

