

Receta de Tiras de Pollo con Salsa de Mango

17 Feb 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una nueva receta con pollo, es una de la carne que más se utiliza y también la que admite un sin fin de formas de cocinarla, hoy os propongo que la preparéis con salsa de mango, seguro que también os gustará.

Ingredientes

- Pechugas de pollo (dos o tres, según comensales)
- Especias Ras el Hanut, o curry (una cucharada)
- Tomillo y Romero (media cucharadita de cada)
- Sal (al gusto)
- Aceite de oliva (una cucharada)
- Pulpa de mango bien maduro (uno)
- Caldo de pollo (125ml)
- Vino blanco (un vasito)
- Agua (125ml)

Modo de Preparación

1. Cortar las pechugas en tiras no muy gruesas, ponerlas un poco de sal y añadir las especias y el aceite de oliva y mezclar bien todo con el pollo , dejar reposar una hora aproximadamente en el frigorífico
2. Triturar la pulpa del mango con la batidora, añadirle el agua, el caldo de pollo y el vino blanco, ajustar la sal y poner a hervir a fuego medio unos veinte minutos, hasta que la salsa reduzca a la mitad
3. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva caliente, dorar las tiras de pollo por todos lados hasta que queden a vuestro gusto
4. Servir las tiras de pollo acompañadas de la salsa preparada y.....buen provecho!!!