

## Receta de Pechugas de Pollo con Naranja y Miel

04 Oct 2016



Buenos días a tod@s, Para hoy os propongo preparar estas ricas **Pechugas de Pollo con Naranja y Miel**, resultan un plato exquisito para comer toda la familia y seguro que os van a encantar.

### Ingredientes

- Pechugas de pollo (cuatro)
- Patatas (tres o cuatro)
- Cebolla (una)
- Naranjas (dos)
- Miel (dos cucharadas soperas)
- Vino blanco (un vaso)
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva

### Modo de Preparación

1. Precalentar el horno a 200°
2. Poner a las pechugas un chorrito de aceite y un poco de sal y pimienta
3. Cocer las patatas en agua con sal unos treinta minutos
4. Pelarlas y cortarlas en rodajas
5. Ponerlas en una fuente para horno y encima colocar la cebolla bien picadita
6. Colocar encima las pechugas de pollo y regarlas con el vino blanco
7. Meter al horno durante 30 minutos o hasta que las pechugas estén bien doradas
8. Exprimir el zumo de las naranjas
9. Mezclar el zumo con la miel y poner a calentar en un cazo a fuego bajo
10. Sacar las pechugas del horno de vez en cuando y regarlas con la mezcla de zumo y miel
11. Pasado el tiempo sacar del horno y servir acompañadas de las patatas y.....buen provecho!!!