

Receta de Cerdo A La Naranja Con Miel

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta de Cerdo a la naranja con miel, la podéis preparar para toda la familia y seguro que les gustará a tod@s.

Ingredientes

- Filetes de cerdo o magro en trozos (cantidad según comensales)
- Dos naranjas grandes
- Harina
- Aceite de oliva
- Cebolla (una)
- Miel (dos cucharadas)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Caldo de pollo (medio litro aproximadamente)
- Sal
- Pimienta negra molida
- Ramito de berro para adornar (opcional)

Modo de Preparación

1. Poner un poco de harina en una bolsa y echar sal y pimienta, añadir el cerdo y agitar hasta que quede rebozado totalmente, sacarlo de la bolsa y reservar, guardar la harina sobrante
2. En una cacerola con un poco de aceite, refreír la cebolla picadita a fuego lento hasta que esté blanda y dorada, añadir la miel y remover
3. Cuando esté la cebolla bien refrita con la miel, añadir el cerdo y dejar unos diez o quince minutos removiendo de vez en cuando
4. Añadir la harina sobrante de rebozar, los ajos picados y la ralladura de la cáscara de naranja, remover y dejar unos cinco minutos
5. Echar el caldo de pollo y dejar que hierva sin parar de remover
6. Tapar la cacerola y dejar cocer a fuego lento sobre una hora y media aproximadamente y removiendo de vez en cuando hasta que quede blandita, si utilizáis la olla tardará la mitad del tiempo
7. Echar los gajos de naranja y dejar reposar unos minutos antes de servir adornándolo con unas ramitas de berro (opcional)
8. Servir caliente y....buen provecho!!!