

Receta de Pechuga De Pollo Con Salsa De Naranja

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy viernes os dejo una receta exquisita, seguro que os gustará pues es una manera muy rica de disfrutar del pollo y a la vez del zumo de naranja.

Ingredientes

- Pechuga de pollo troceada (una o varias según comensales)
- Sal
- Aceite de oliva
- Tomillo y Romero
- Zumo de Naranja natural (una o dos)
- Harina

Modo de Preparación

1. Poner las pechugas troceadas en un bol y echarlas un poco de sal, espolvorear con un poco de tomillo y romero, remover bien y dejar un rato macerando
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva caliente, refreír los trozos de pechuga hasta que se doren un poco
3. Echar dos o tres cucharaditas de harina y remover para que se tueste
4. Preparar el zumo de naranja y echarlo a la carne, añadir uno o dos vasos de agua y dejar hervir un rato hasta que la salsa espese un poco
5. Servir caliente y acompañado de patatas fritas o ensalada