



POLLO A LA NARANJA



RACIONES

1 porcion

RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

• POLLO	80 GRAMOS
• CEBOLLA CABEZONA	20 GRAMOS
• ZUMO DE NARANJA	50 MILILITROS
• SALSA DE SOYA	10 GRAMOS
• AJO	10 GRAMOS
• AZÚCAR	5 GRAMOS
• SAL	10 GRAMOS
• PIMIENTA	5 GRAMOS
• VINAGRE	10 MILILITROS
• ACEITE DE OLIVA	15 MILILITROS

PREPARACIÓN

1. Empezamos preparando la salsa; exprimimos las naranjas en un bowl.
2. Añadimos la salsa de soya, ajo, vinagre, azúcar, sal y pimienta. Se puede añadir el pollo y dejarlo macerar durante una hora
3. Después de este tiempo, en una sartén a fuego medio, añadimos el aceite de oliva, Cuando esté caliente añadimos la cebolla picada muy finamente.
4. Salpimentamos y dejamos cocinar 5 minutos, mientras removemos de vez en cuando con una cuchara.
5. Pasado el tiempo, subimos la potencia del fuego y añadimos el pollo,
6. Mezclamos con la cebolla.
7. Añadimos la salsa que se había preparado al principio y se cocina a fuego bajo, mientras se mezcla con la cuchara. La salsa irá reduciéndose un poco mientras también se va empezando, puedes espolvorear con perejil fresco si lo deseas.
8. Dejamos en cocción 15 minutos, y emplatar.
9. Acompañar con una porción de spaghetti o verdura.