

Será por recetas



Pollo crujiente con perfume de limón

Recetas de pollo

 8 Personas

 40 Minutos

 Media

 Enviada el 10/04/2012

Ingredientes

- | | | |
|-----------------------|------------------------------|------------------------|
| • 5 Pechugas de pollo | • 2 Cebollas picadas | • 2 Dientes de ajo |
| • 2 Limones | • 1 Ramita de perejil fresco | • 2 Cucharadas de miel |
| • Harina | • Aceite | • Sal |
| • Pimienta | | |

Elaboración

Deshuesar las pechugas y filetearlas finas. Reservar.

En una sartén amplia poner aceite a calentar y pochar las cebollas sin que lleguen a coger color. Añadir los dientes de ajo picados y dar unas vueltas. Retirar y reservar.

En la misma sartén añadir un poco de aceite y sofreír los filetes de pechuga hasta que estén dorados. Agregar las cucharadas de miel y dejar que se impregnen los filetes. A continuación, añadir el sofrito anterior y dar unas vueltas para que se ligue todo el conjunto.

En ese momento, incorporar las ralladuras y el zumo de los dos limones. Dejar que cueza unos minutos y rectificar de sal.

Colocar en una fuente llana y adornar con unas tiras finas de piel de limón recién cortadas (sin la parte blanca) y unas ramitas de perejil fresco.



Autor receta de Pollo crujiente con perfume de limón

JVL .

 Valoración 4/5

 245 Recetas publicadas

 Miembro desde 10/01/2012