

Será por recetas



Pechuga de pollo al jerez con naranja

Recetas de pollo, Recetas fáciles

 4 Personas

 fácil

 15 Minutos

 Enviada el 18/05/2012

Ingredientes

- 600 g de pechuga de pollo, deshuesado y sin piel
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de mermelada de naranja
- 2 cucharadas de nueces troceadas
- 2 cucharadas de jerez semiseco
- Sal
- 1 cucharada de pasas
- Zumo y ralladura de 1 naranja
- Pimienta
- 2 ciruelas deshuesadas

Elaboración

El día anterior, cortar las pechugas en cuadraditos del tamaño de un bocado. Preparar una marinada con el jerez, 4 cucharadas del zumo de naranja, la ralladura, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Untar bien el pollo y dejarlo en adobo en la nevera, tapado, toda la noche.

Para hacer la salsa, poner la mitad de la mermelada en un cazo con las pasas y las ciruelas, trocearlo, taparlo y cocerlo a fuego lento durante 10 minutos.

A continuación retirar la tapa y seguir cociéndolos durante 5 minutos más. Retirar el cazo del fuego, dejar enfriar la salsa y agregar el resto de la mermelada. Añadir después las nueces, 3 cucharadas de zumo de naranja, 1 cucharada de agua y remover bien.

Sacar el pollo del adobo, escurrirlo y reservar la ralladura de naranja. Calentar el resto del aceite en una sartén y sofreír durante 5 o 8 minutos por todos los lados, hasta que esté hecho. Pero procurando que no se reseque. Poco antes de apagar el fuego, añadir la ralladura de naranja. Servir el pollo con la salsa.



Autor receta de Pechuga de pollo al jerez con naranja

BlueTropical

 Valoración 4/5

 50 Recetas publicadas

 Miembro desde 23/04/2012