

Pechuga de pollo agridulce con hinojo



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: hoycocinoyo.net **Recetizador:** Tere



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Descripción:

Puedes ver mas recetas sanas y saludables en mi blog <http://paraprendicesdecocina.blogspot.com.es> también en Facebook: Hoy cocino yo y en la web: www.hoycocinoyo.net

Ingredientes para 4 personas :

- 4 pechuga de pollo

Preparación:

Paso 1

Ingredientes: 4 pechugas de pollo 4 dientes de ajo 3 cucharadas soperas de miel 4 cucharadas soperas de salsa de soja 1 cucharada pequeña de jengibre el polvo una pizca de chile pimienta negra pizca de tomillo limón aceite de oliva virgen sal 1 bulbo de hinojo 1 cebolla morada tomillo limón pimienta de jamaica 60 ml de agua 60 ml de vino blanco dulce aceite de oliva

Preparación: 1.- Lava el hinojo y pélalo para retirar la parte externa y sus fibras mas duras, cortalo en cuatro partes. Pela la cebolla y cortala en juliana. 2.- Pon una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva a fuego fuerte para marcar el hinojo por todos sus lados. Cuando esté dorado por los lados, baja el fuego y añade la cebolla, la pimienta de jamaica, el tomillo y sal. Mezcla bien y cuando la cebolla esté pochada, añade los líquidos y deja cocer a fuego lento hasta que el hinojo esté tierno. Si se queda seco se puede añadir un poco mas de agua. 3.- Mientras tanto, haz el pollo en otra sartén con un poco de aceite de oliva y también primero a fuego fuerte, marca las pechugas hasta que estén doradas por todos lados (salpimentadas al gusto), añade los dientes de ajo pelados, dándoles un golpe previamente para que suelten todo el sabor. Después reduce el fuego y deja que el pollo se vaya haciendo lentamente. 4.- Cuando falten diez minutos, incorpora la miel, la salsa de soja, el jengibre, el chile y el tomillo limonero. Deja reducir hasta que caramelicé la salsa. 5.- Sirve el pollo acompañado del hinojo y una hojas verdes para decorar. Cada preparación debe ir con su jugo.