

Pollo en salsa de mostaza y miel

Description

Ingredientes:

800 gr. de pollo (pechuga o contramuslo)

1 cebolla

2 cucharadas de mostaza de Dijon

2 cucharadas de miel

200 ml de nata

Zumo de limón

Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

Salpimentar el pollo y sofreír hasta que este dorado. Retirarlo.



Freír en ese mismo aceite la cebolla picadita con un poco de sal. Cuando esté pochada, verter el zumo de limón y dejar que reduzca un minuto aproximadamente.

Añadir la nata, la mostaza y la miel. Remover y cuando empiece a hervir, añadir el pollo. Cocinar durante 5 minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando.

NOTA: Receta sencilla, sabrosa y económica. Se puede acompañar con arroz y será un estupendo plato único.



REFERENCIA CURRICULAR

Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar

Funciona?

Funciona?