

PECHUGA DE POLLO CON MOSTAZA Y MIEL

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
284 kcal	44 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	9 g
Fibra	Sal
1 g	1.5 g

Ingredientes




- 800 g de pechugas de pollo
- 250 g de cebolla
- 50 g de mostaza
- 20 g de miel
- 2 diente de ajo
- Sal
- Pimienta molida
- Perejil picado
- 30 g de aceite de oliva

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela, lava y pica fino la cebolla, el ajo y el perejil.
- 2** Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo y la cebolla a fuego medio.
- 3** Lava, seca y salpimenta las pechugas; añade a la sartén y cocina unos 5 minutos por cada lado, a fuego medio-suave, junto con la cebolla y el ajo.
- 4** Mezcla en un cuenco la mostaza con la miel.
- 5** Pasa el contenido de la sartén a una fuente de horno y pinta las pechugas con la mezcla de miel y mostaza.
- 6** Hornea 10-15 minutos, hasta que el pollo esté hecho pero jugoso.

THERMOMIX

- 1** Pela, lava y pica fino la cebolla, el ajo y el perejil.
- 2** Coloca en el vaso el aceite, el ajo y la cebolla; sofríe. **5 min / Varoma / vel** 
- 3** Salpimenta las pechugas, añádelas al vaso y cocina. **5 min / 90 °C /** **/ vel** 
- 4** Mezcla en un cuenco la mostaza con la miel.
- 5** Pasa el contenido del vaso a una fuente de horno y pinta las pechugas con la mezcla.
- 6** Hornea 10-15 minutos, hasta que el pollo esté hecho pero jugoso.