

POLLO A LA NARANJA (ESTILO CHINO)

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
285 kcal	44 g
Grasas	Carbohidratos
3 g	21 g
Fibra	Sal
2 g	0.8 g

Ingredientes






- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 300 g de cebolla
- 250 g de zumo de naranja
- 30 g de aceite de oliva
- 15 g de azúcar
- 15 g de maicena disueltas en 100 g de agua fría
- 10 g de salsa de soja
- 10 g de vinagre
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta molida
- Perejil fresco

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Exprime las naranjas y mezcla el zumo con la salsa de soja, el ajo picado, el vinagre, el azúcar, la maicena disuelta en el agua, sal y pimienta.
- 2** Si puedes, deja el pollo en esta mezcla 1 hora en la nevera; si no, continúa.
- 3** Calienta el aceite en una sartén amplia y sofríe la cebolla picada 5 minutos a fuego medio.
- 4** Sube el fuego, añade el pollo salpimentado y dóralo 2-3 minutos.
- 5** Incorpora la salsa, baja el fuego, tapa y cocina a fuego suave 15-20 minutos, moviendo de vez en cuando, hasta que la salsa espese.
- 6** Sirve y espolvorea perejil fresco.

THERMOMIX

- 1** Exprime las naranjas y mezcla el zumo con la salsa de soja, el ajo picado, el vinagre, el azúcar, la maicena disuelta en el agua, sal y pimienta.
- 2** (Opcional) Marina el pollo 1 hora en la nevera.
- 3** Pon el aceite y la cebolla en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 4** Sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 5** Añade el pollo salpimentado y sofríe. **5 min / Varoma /  / vel **
- 6** Incorpora la salsa y cocina. **20 min / Varoma /  / vel **
- 7** Espolvorea perejil y sirve.

Consejos

- Si tienes tiempo, marina el pollo 1 hora en la mezcla de zumo de naranja, soja, ajo, vinagre, azúcar y maicena: gana sabor y jugosidad.
- Para que la salsa quede sedosa y sin grumos, disuelve bien la maicena en agua fría antes de añadirla.
- Dóra el pollo solo 2-3 minutos a fuego alto: se sella y termina de hacerse luego a fuego suave sin resecarse.
- Si quieres la salsa más espesa, cocina un poco más destapado al final (sin añadir más ingredientes), moviendo para que no se pegue.