

Pechuga en salsa de cítricos



Ingredientes

Limon: 1 Unidad

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Naranjas: 4 Unidades

Tomillo fresco: Cantidad deseada

Tomillo: 1 Rama

Pechugas de pollo: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Sésamo negro: Cantidad deseada

Harina: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Para comenzar, partimos al medio la pechuga de *pollo*. Salpimentamos y enharinamos.
- Luego, en una sartén, con un chorrito de aceite, marcamos la pechuga dos minutos por cada lado.
- Pasado este tiempo, incorporamos el *jugo* de 4 naranjas y un *limón*. Cocinamos a fuego fuerte hasta que la salsa espese.
- Mientras tanto, en una sartén tostamos una *rebanada* de pan.
- Para terminar, emplatamos, disponiendo la carne en un plato y la salseamos.
- Luego, espolvoreamos con un poco de *tomillo* fresco y semillas de *sésamo* negro por encima.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechuga-en-salsa-de-citricos>