# 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**