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