

Pechugas de pollo agridulces con batatas fritas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal: Cantidad necesaria

Pollo / Pechugas: 2 Unidad

Pimienta recién molida: A gusto

Batatas fritas

Batatas: 1 Unidades

Aceite: Cantidad necesaria

Salsa agridulce

Vino Blanco: 100 cc

Ketchup: 1 cdas.

Vinagre de Vino Blanco: 50 cc

Jugo de Naranja: 250 cc

Azúcar: 100 grs.

Pimienta: Cantidad necesaria

Mostaza: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Sazonar las pechugas con sal y pimienta negra recién molida luego *dorar* en una sartén con aceite de oliva de ambos lados y reservar.

Salsa agridulce

- Colocar el azúcar en una sartén y hacer un caramelo (debe estar apenas rubio, no dejar quemar, sino tendrá gusto amargo).
- Luego agregar sobre el caramelo el *jugo de naranja* y el vino blanco.
- A fuego vivo, disolver el caramelo, agregando el *vinagre*, la *mostaza* y el *ketchup* y adicionar pimienta.
- Bajar el fuego e incorporar las pechugas hasta terminar su cocción en la salsa.

Guarnición

- Cortar las batatas en bastones y freír en una sartén con aceite bien caliente, retirar y reservar.

Presentación

- Colocar las pechugas en un plato, colocar la salsa por encima de las mismas y acompañarlas con las batatas doradas.
- Como debemos obtener una salsa agridulce y si al probarla está muy dulce, le incorporamos más *vinagre*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-pollo-agridulces-con-batatas-fritas>