

# 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>