Pollo en salsa de miel y jengibre



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pollo / Pechugas: 2 Unidad
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto

Chauchas salteadas

Sal: A gusto
Ajo picado: 2 Dientes
Peperoncino: 1/2 Unidad
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Chauchas: 150 grs.

Esencia de pimientos

Perejil picado: 30 g
Pimiento rojo asado: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Peperoncino: 1/2 Unidad
Ajo picado: 2 Dientes
Pimiento amarillo asado: 1 Unidad
Pimiento verde asado: 1 Unidad
Aceite de oliva extra virgen: Cantidad necesaria

Salsa

Miel: 40 cc
Jengibre fresco: 1 Bulbo
Salsa de soja: 50 cc
Jugo de Naranja: 20 cc

Preparación de la Receta

- Desgrase las pechugas de **pollo**, condimente con sal y pimienta.
- En una sartén rociada con aceite de oliva selle las pechugas de ambos lados.

- Lleve las pechugas al horno a 180° hasta terminar la cocción.

Salsa

- Pele y pique el **jengibre**.
- En una *cacerola* coloque, el *jugo* de *naranja*, la salsa de soja, la miel y el *jengibre*
- Deje reducir.

Esencia de pimientos

- Corte los pimientos asados en cubos pequeños
- Pique el peperonchino.
- Coloque dentro de un bowl, agregue aceite de oliva, el *perejil*, *ajo* picado, el peperonchino, sal y pimienta y reserve.

Chauchas salteadas

- Retire los extremos de las chauchas y corte en trozos.
- En una olla con agua hirviendo salada cocine las chauchas, retire y pase por agua helada.
- Pique el peperonchino.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, saltee las chauchas con el *ajo* picado, el peperonchino y sal.

Presentación

- En la base del plato coloque las chauchas salteadas, encima coloque la pechuga de *pollo*, la esencia de pimientos y rocíe con la salsa.
- Decore con *ciboulette* seco.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-en-salsa-de-miel-y-jengibre