PECHUGAS EN SALSA DE POMELO

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Tengo que decir que los pomelos no me gustan, pero así estaba buenisiimooo.

Ingredientes para 1 persona :

- 3 filetes de pechugas de pollo
- 1 pomelo pequeño
- 1 cebolla pequeñita
- 1 pizca de curry
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita pequeña de harina

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se hacen las pechugas a la plancha y se reservan. Se exprime el pomelo y se cuela para un vaso. Se corta en trocitos la cebolla y se echa en una sartén con una pizca de aceite, cuando empiece a dorarse la cebolla echar la harina para que se dore un poco, echar el zumo de pomelo y el curry. Cuando empiece a

espesarse echar las pechugas para que cojan el sabor del pomelo. Dejar a fuego medio unos 5 minutos. Yo las acompañe con un poco de repollo y patata cocidos.