

Creador: Rober



Descripción:

Aquí va un plato sencillo (como todos) y ligero, para aquellos que quieran bajar un peso de peso si se han pasado durante las vacaciones. Y no os preocupéis si estáis a dieta, está rico.

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Exótica

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Si ves que la salsa queda un poco líquida se le puede echar un poco de maizena

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Pechuga de pollo
- Media lata de Piña en almíbar
- Media taza de Líquido de la piña en almíbar
- Al gusto de Miel

Preparación:

Paso 1

Si la pechuga no está fileteada, la fileteamos sin que sean excesivamente finos los filetes para que después no queden secos. Ponemos aceite en una sartén y lo freímos al gusto y retiramos.

Paso 2

Sacamos algunos aros de piña y los pasamos por la misma sartén con algo de jugo. Cuando estén dorados los retiramos y echamos un poco más de jugo de piña y una cucharada de miel. Veremos cómo queda una salsa caramelizada.

Paso 3

Cuando veamos que está hecha le echamos los filetes y a fuego lento calentamos el pollo.