Pollo con miel

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

Creador: Paloma RK

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

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr de pechugas de pollo
- 250 gr de patatas para guarnición
- romero
- tomillo
- 5 cucharadas de miel buena
- 2 cucharadas de salsa de soja
- aceite
- sal
- pimienta negra molida

Preparación:

Paso 1

Salpimentamos las pechugas de pollo.

Paso 2

En un bol preparamos una salsa con la miel, un chorro de aceite de oliva, la salsa de soja, el romero y el tomillo. Introducimos las pechugas de pollo en la salsa y las dejamos macerando durante media hora dentro del frigorífico.

Paso 3

Mientras tanto cocemos las patatas

Paso 4

Cuando ya esté marinado el pollo, ponemos a calentar dos cucharadas de aceite en una sartén grande y echamos el pollo. Lo doramos un minuto por cada lado como máximo y cuando haya cambiado de color incorporamos la salsa donde había estado macerando. Añadimos medio vasito de agua y dejamos cocer unos 5 minutos. Cuando falte un minuto añadimos las patatas que habíamos cocido para que cojan sabor.