

POLLO A LA NARANJA SALUDABLE

Ingredientes:

Marinado del pollo

- 1 libra de pechuga de pollo, cortada en trocitos pequeños
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de jugo de naranja natural
- 1 ½ cucharada de salsa de soja
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de Maicena
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre picado
- ¼ cucharadita de sal



Para hacer salsa de naranja

- ⅓ taza de jugo de naranja natural (recién exprimido)
- 1 cucharada de salsa de soja
- ¼ taza de vinagre de arroz
- 1/2 cucharada maicena
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja (rallarla antes de sacar el jugo)
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 3 cucharadas de azúcar morena
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)
- 1 cucharadita de salsa picante de ajo (opcional) *
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Extras

- Semillas de sésamo
- Cebollina cortadita
- Arroz blanco o lo que prefieras
- Broccoli o tus vegetales favoritos

Instrucciones:

1. En un recipiente pequeño combina todos los ingredientes para el marinado del pollo, luego viértelo sobre los pedacitos de pollo y mezcla bien y deja que marine el pollo durante al menos 10 minutos, yo el mio lo deje como 30 minutos.

2. En un recipiente aparte, combina el jugo de naranja, salsasoya, vinagre, salsa de ajo y chili (si vas a utilizar), maicena, ralladura de naranja, ajo, jengibre, hojuelas de chile en escama, azúcar morena y la sal. Batir hasta que el azúcar esté disuelta y dejar la mezcla de salsa a un lado.
3. Calienta una sartén grande; agrega aceite y una vez que el aceite esté caliente agrega los trozos de pollo marinado. Cocina a fuego medio durante 4-5 minutos y voltea los trozos de pollo al siguiente lado y cocina durante 5-6 minutos más hasta que el pollo esté perfectamente cocido.
4. Agrega la mezcla de salsa preparada a la sartén y cocina el pollo junto con la salsa sin tapar durante 5 minutos. La salsa comenzará a espesarse y todo se ensamblará.
5. Antes de servir agrega las semillas de sésamo y las cebolletas. Sirve el pollo junto con arroz y verduras o lo que prefieras tú.