

POLLO COCO Y LIMÓN

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, aproximadamente 1 ½ libras
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de coco o el de tu elección
- ½ taza de cebolla morada,
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de jugo de limón, aproximadamente 1 limón grande
- 1 cucharada de cilantro picado
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- ½ taza de leche de coco entera en lata
- Pizca de cúrcuma en polvo (opcional para el color)
- 1 cucharada de almidón de maíz mezclado en 1 cucharada de agua (opcional)

Instrucciones

1. Coloca las pechugas de pollo entre dos pedazos de plástico para envolver y golpearlas para que tengan el mismo grosor, esto ayudará a que el pollo se cocine de manera uniforme y hará que el pollo quede más suave. Condimenta las pechugas a cada lado con sal y pimienta.
2. En una sartén grande a temperatura media alta, calienta el aceite y agrega las pechugas de pollo, cocina durante 5-7 minutos o hasta que estén doradas, voltea y cocina unos minutos más para dorar el siguiente lado.
3. Retirar el pollo de la sartén y dejar a parte en un plato. El pollo no necesita estar completamente cocido todavía porque lo devolverás al fuego en breve. Limpia la sartén con un pedazo de papel toalla para eliminar las partes negras o marrones.
4. Agrega un poco más de aceite y agrega la cebolla picada, saltea durante unos minutos para que se ablande.

5. Agrega el caldo de pollo, el jugo de limón, el cilantro y las hojuelas de chile, deja que hierva y luego reduce a fuego lento. Dejar durante unos 5 minutos para que se reduzca.
6. Agrega la leche de coco (y la cúrcuma si la usas) y deja hervir a fuego lento nuevamente durante otros 5 minutos. Agrega el almidón y el agua en este momento si lo está usando. Es posible que debas aumentar el fuego un poco más para que hierva y active el almidón. Una vez que la salsa espese, reduce a fuego lento.
7. Agrega el pollo nuevamente a la sartén, cubre y deja cocinar por otros 5-10 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve con arroz o vegetales con la salsa por encima. ¡Agregue una pizca extra de cilantro y chili y a disfrutar!

Notas:

*Si al final tu salsa está todavía muy líquida, agrega un poco más de maicena con agua, para espesar un poco.

www.unapizcadeluna.com