

POLLO EN SALSA MANTEQUILLA MIEL

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

Pollo:

- 1.5 lb de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, cortado en cubitos medianos*
- $\frac{1}{3}$ taza de harina de trigo*
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla sin sal,
- 1 cucharada de aceite de oliva

Salsa mantequilla miel:

- $\frac{1}{4}$ taza de miel de abejas
- 3 cucharadas de mantequilla amarilla sin sal, cortada en cubitos en cucharadas
- 1 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- $\frac{1}{2}$ cucharada de salsa de soya
- Sal y pimienta negra, al gusto

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, agrega la harina, sal, cebolla en polvo, ajo en polvo y pimienta negra, mezclalo bien. Agrega el pollo y combina hasta que esté completamente cubierto.
2. En una sartén grande, agrega 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva y calienta, una vez que la mantequilla se haya derretido, revuelve, sacude el exceso de harina que tiene el pollo y luego agregarlo a la sartén y esparcelo bien para que quede una sola capa.
3. Cocinar hasta que estén crujientes y doradas por un lado, luego voltea las piezas y cocina el otro lado hasta que estén crujientes y doradas, retira de la sartén y baja el fuego a medio.

4. Derrite la mantequilla restante en la sartén y luego agrega la miel, el vinagre de manzana, la salsa de soya y una buena pizca de sal y pimienta (al gusto), revuelve bien.
5. Continúa revolviendo a fuego lento hasta que la salsa se espese a una consistencia de caramelo fino (al pasar una cucharada en el centro, quedará un caminito), agrega el pollo y mezcla hasta que esté completamente cubierto, luego sirve y disfruta con tu acompañante favorito.

Notas:

*El pollo puedes sustituirlo por muslitos de pollo.