

POLLO CON PIÑA AL HORNO

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 200 C (400 F) y forrar una bandeja grande para hornear con papel pergamino o engrasar ligeramente.
2. En la bandeja, agregar el pollo, los pimientos, la cebolla y la piña, rociar con aceite de oliva, ajo, sal, pimienta, pimentón, mezclar bien para que se impregne uniformemente, extenderlo por toda la bandeja.
3. Hornear durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad del tiempo, hasta que el pollo esté completamente cocido.
4. Mientras se hornea, en una olla pequeña, agregar la salsa de soja, el jugo de piña, la miel, el vinagre y la mezcla de maicena con agua, mezclar y cocinar a fuego lento durante 3-4 minutos. Si la prefieres más espesa, agrega la mezcla de maicena y cocina hasta que tenga brillo.
5. Una vez que el pollo y las verduras estén listas, sacar la bandeja del horno y rociar la salsa por encima. Decorar con semillas de sésamo o cebolleta picada, si lo deseas, servir y disfrutar con arroz y ser muy feliz.



10
MINUTOS



25
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 700 g de pechugas de pollo, cortadas en trozos
- 2 pimientos de cualquier color, cortados en cubos
- 1 cebolla roja pequeña cortada en gajos
- 1 ½ tazas de piña enlatada o fresca, cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimentón en polvo

Para hacer la salsa:

- ⅓ taza de salsa de soja
- ¼ taza de jugo de piña (enlatada o fresca)
- 3 cucharadas de miel o azúcar morena
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de maicena + 2 cucharadas de agua

Notas:

* Puedes agregar vegetales como brócoli, zucchini o champiñones para hacerla aún más completa y si quieres una versión vegetariana sustituye el pollo por tofu.