

Pechugas de pollo a la naranja

Ingredientes:

4 Pechugas de pollo abiertas
Jamón en lonchas
Aceite
Cebolla
Harina
Canela en rama
Vino manzanilla
Sal
Zumo de naranja

Preparación:

Cogemos las pechugas de pollo abiertas por la mitad e introducimos en ellas sendas lonchas de jamón. Apretujamos las dos caras de la pechuga, con ambas manos, y el jamón dentro.

Una vez prietas, les damos una manita de harina y las doramos en aceite caliente. Las apartamos y escurrimos.

En el mismo aceite vamos a sofreír unas cebollas cortadas o picadas muy finas dejándose hasta que estén pochadas. Añadimos sal, una copa de manzanilla y una rama de canela.

Dejamos que todo ello hierba y añadimos las pechugas. Dejar cocer un poco. Poco antes de retirar añadir el zumo de naranja.