

PECHUGA A LA PLANCHA CON SALSA DE NARANJA Y CHIPOTLE

Ingredientes:

Rinde para 4 porciones

Para el pollo

- 2 pechugas de pollo grandes, partidas a la mitad para obtener 4 filetes (600 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (5 g)
- 1 cucharada de aceite vegetal (15 ml)
- Sal y pimienta al gusto.

Para la salsa de naranja y chipotle

- 1 taza de jugo de naranja natural (250 ml)
- 1 y 1/2 cucharadas de Natuvia Granulado (18 g)
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana (30 ml)
- 1 cucharada de chile chipotle en adobo picado (15 g)
- 1/2 taza de caldo de pollo o agua (125 ml)
- 1 cucharadita de maicena o fécula de maíz (5 g)
- 1 cucharada de mantequilla (15 g)
- Una pizca de sal

natuvia

Preparación:

1. Limpiá bien las pechugas y condimentalas por ambos lados con el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, agregá el aceite y sellá los filetes de pechuga. Cocinalos por unos 6 a 8 minutos por cada lado hasta que estén bien dorados y cocidos por dentro. Una vez listos, sacalos del sartén, ponelos en un plato y tapalos con papel aluminio para que se mantengan jugosos.
3. En el mismo sartén donde cocinaste el pollo, verté el jugo de naranja, el caldo de pollo, el chile chipotle picado, las 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana y Natuvia Granulado. Raspá bien el fondo del sartén con una cuchara de madera para soltar todo el sabor del pollo.
4. En un vasito pequeño, disolvé la fécula en una cucharada de agua fría y agregala a la mezcla del sartén. Dejá que la salsa hierva suavemente a fuego medio por unos 5 minutos o hasta que veás que reduce y toma consistencia.
5. Incorporá la cucharada de mantequilla a la salsa y mezclá hasta que se derrita por completo. Esto le va a dar una textura brillante y una sensación más aterciopelada en boca. Probá y ajustá la sal si es necesario.
6. Serví: colocá las pechugas en los platos y bañalas generosamente con la salsa de naranja y chipotle bien caliente.