COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Pollo al limón estilo asiático

Receta para 2 raciones

Preparación: 10 min
Total: 45 min
Dificultad: Media

INGREDIENTES

- [ ] 2 unidades Pechuga de pollo
- [ ] al gusto Salsa de soja
- [ ] 2 limones Limón
- [ ] 2 cucharadas Maicena
- [ ] al gusto Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 3 cdas Azúcar
- [ ] 150 ml Caldo de pollo

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, ponemos a marinar las 2 pechugas de pollo en salsa de soja durante 40 minutos.

2. Cuando queden 10 minutos para que acabe el tiempo de marinado, cortamos un limón por la mitad y exprimimos una de las mitades junto al otro limón. Con la mitad que no exprimimos, cortamos 2 rodajas.

3. Preparamos un cazo y a fuego bajo (yo lo he tenido al 4-5 sobre 9 de mi vitrocerámica) añadimos el zumo de limón, 3 cucharadas de azúcar (no muy llenas), 1 cucharada de maicena (no muy colmada), el caldo de pollo y finalmente las dos rodajas de limón cortadas anteriormente. Es importante que la maicena se eche en frío, ya que si ya está caliente el zumo de limón costará mucho que se disuelvan los grumos. No dejamos de mezclar hasta que coja consistencia. Tiene que ser algo pastoso pero no que quede como una masa.

4. Seguidamente, preparamos un plato con 1 huevo batido y le añadimos 1 cucharada (no muy colmada) de maicena. Y mezclamos bien de manera que no nos queden grumos.

---

5. Sacamos las pechugas del marinado y las escurrimos bien con ayuda de un papel de cocina para que absorba la salsa de soja sobrante y no quede tan salada. Pasamos las pechugas por la mezcla de huevo y maicena que hemos preparado previamente para que queden bien cubiertas.

---

6. Freímos las pechugas en una sartén antiadherente con aceite de oliva virgen extra. No hace falta mucha cantidad, de esta manera se fríe poco a poco y no queda muy aceitosa la pechuga de pollo.

---

7. Una vez fritas, las ponemos en un plato con papel absorbente para que absorba el aceite excesivo. Servimos en un plato cortando la pechuga en tiras, como en la imagen. Después añadimos la salsa de limón por encima, ¡y listo! ¡A disfrutar!