

Pollo a la naranja

Ingredientes (para 4 personas):

- 4 muslitos de pollo (o la parte del pollo que prefieras)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 200 ml de zumo de naranja
- 100 ml de zumo de limón
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de miel (opcional)
- 1 pizca de comino (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil, cebollino u orégano para decorar (opcional)

Preparación:

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añade el pollo y dóralo por ambos lados (unos 5-6 minutos por lado).
3. En un bol, mezcla el zumo de naranja, el zumo de limón, la ralladura de naranja y la miel (si la usas).
4. Vierte la mezcla sobre el pollo, añade un poco de agua, sal, pimienta y comino (opcional). Tapa y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté tierno.
5. Si la salsa se reduce demasiado, añade más agua y ajusta la sal.
6. Decora con perejil, cebollino u orégano (opcional) y sirve con una guarnición a tu gusto (ensalada, patatas fritas, arroz blanco o verduras salteadas).

Notas:

- Puedes sustituir el zumo de naranja por verduras (zanahoria, pimiento, brócoli) para una variante con vegetales.
- Ajusta la cantidad de ingredientes según el número de comensales.