Pollo y arroz a la naranja

Dificultad: ▫▫▫▫▫

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 4hrs. 0min
Tiempo total: 4hrs. 25min , Número de porciones: **2**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/pollo-y-arroz-a-la-naranja

Preparación

Cortamos la pechuga en tiras y las ponemos en un recipiente, las salpimentamos y le añadimos el zumo de dos naranjas, el zumo de un limón, cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra y cuatro cucharadas de soja. Tapamos con papel film y dejamos el pollo macerándose unas horas, yo suelo dejarlo toda la noche en el frigorífico. Una vez que ya está macerado, ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y añadimos las tiras de pechuga de pollo escurridas, cocinamos hasta que estén hechas (habrán cambiado de color), añadimos entonces todo el líquido de la maceración y dejamos reducir hasta que se quede sólo el aceite y comience a dorarse, tardará unos diez minutos. Y ya está listo para servir. La guarnición ideal para este pollo es un arroz a la naranja, para prepararlo cocemos el arroz en agua con unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal el tiempo que nos indique el fabricante en el paquete. Mientras se cuece el arroz pelamos dos naranjas “a lo vivo” es decir, sin nada de blanco ni de la piel que cubre a los gajos, sacamos unos gajos y los salteamos en una

Ingredientes

- 2 Pechuga de pollo grande
- 4 cucharada/s Salsa de soja
- 4 cucharada/s Aceite de oliva
- Zumo de 2 Naranjas
- Jugo de 1 limón
- 2 Naranjas
- 1 vaso Arroz
- 1 poco Pimienta
- Aceite de oliva c/n

Categorías

Un día normal, Día Especial, Económico, Cereales, pastas y arroz, Aves y conejos, Comida para todos los días, Familia, Gourmet, Plato Principal

sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando esté cocido el arroz lo escurrimos y lo añadimos a los gajos de naranja, salteamos unos minutos y servimos junto al pollo. Para servirlo podéis ayudaros de una taza, flanera o cuenco, ponéis dentro el arroz, presionamos un poco con el dorso de la cuchara y lo volcamos sobre el plato, así quedará más bonito.