

# Recetas Con Miel



## Pollo con almendra y salsa de limón

Rinde 4 porciones

- 2 pechugas de pollo sin piel, cortadas a la mitad
- 2 Tbp harina
- 1 huevo
- 2 tsp de salsa soya
- ½ tsp de pimienta negra
- ¾ taza de almendras en lascas
- ¾taza de hojuelas de maíz, macerados
- 1 Tbp de aceite de maíz
- ½ taza de jugo de manzana
- Jugo de un limón
- 2 tsp de maicena
- ¼ taza de miel

Elaboración

Coloque las pechugas de pollo entre dos pliegues de plástico o de papel encerado.

Golpee con un mallette de forma que se ensanchen y afinen a ½". Cubra las pechugas de harina, remueva el exceso.

Deje a un lado. Combine el huevo, la salsa soya y la pimienta en un plato llano; deje a un lado. En otro plato llano combine las almendras maceradas y las hojuelas de maíz maceradas. Moje el pollo en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de almendras hasta cubiertas por todos lados. Dore cada pechuga por ambos lados y mantenga en el fuego hasta que este cocida. Remueva las pechugas y deje a un lado. Combine el jugo de manzana, el de limón y la maicena. Añada a la sartén en la que cocinó las pechugas. Añada la miel. Cocine y vaya mezclando con una cuchara o espátula de madera hasta que espese. Sirva cada pechuga y cubra con la salsa.