

Recetas Con Miel



Pechuga de pollo con mango y salsa de miel limón a la caribeña

Rinde 4 porciones

- ¼ taza de miel
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 tsp de ralladura de limón
- 1 mango maduro pelado cortado en cubitos
- 1 cebolla pequeña, pelada y cortada en lascas
- 2 pimientos jalapeño, picados a la mitad y sin semillas
- 2 tsp de paprika
- 2 tsp de aceite de maíz
- 1½ tsp de sal de ajo
- ½ tsp de canela en polvo
- ½ tsp de pimienta negra molida
- ½ tsp de especias molidas
- 4 pechugas de pollo sin piel
- 1 Tbp de aceite de oliva

Elaboración

En un tazón pequeño, combine la miel, jugo de limón, ralladura de limón y bata hasta que este bien unido. Remueva ¼ de taza de la mezcla y ponga a un lado.

Añada el mango a la mezcla de miel y limón en el tazón; voltee para que quede cubierto. Coloque en el refrigerador. En un procesador de alimentos añada, la cebolla, jalapeños, paprika, aceite, sal de ajo, canela, pimienta negra, las especias y el ¼ taza de la mezcla de miel y limón.

Procesar hasta que esté no se noten grumos de nada. Untar las pechugas por ambos lados con esta mezcla. Engrase un molde de 13 x 9". Coloque las pechugas en el molde y hornee a 375°F por 25-30 minutos. Remueva el pollo a un plato y acompañe con el mango marinado.