

RecetaKA

POLLO A LA NARANJA AL ESTILO ORIENTAL CON PATATITAS

Ingredientes para 4 personas: 700 g de pechuga de pollo / 3 huevos / 2 cdas de leche / 1 taza de maizena / sal y pimienta. **Para la salsa de naranja:** 1/2 taza de salsa soja / 1/4 taza de ketchup / 1 cda de harina / 1/2 cda de miel / 1/4 taza de zumo de naranja / ralladura de la piel de 1 naranja / 2 cdas de vinagre blanco / 1 cda de cebollino picado. **Para las patatitas:** 4 patatas / Hierbas aromáticas (tomillo, romero...)



Elaboración

1. Partir la pechuga de pollo en dados. Pasar por el huevo batido, luego la maizena, y otra vez el huevo batido.
2. Freír en aceite a fuego medio, hasta que comiencen a dorarse por ambos lados. Sacar de la sartén y colocar sobre papel de cocina mientras se enfrían.
3. **Preparar la salsa de naranja:** mezclar en un cazo mediano la salsa soja, el ketchup, la miel, el vinagre, el zumo y ralladura de naranja, y el cebollino picado. Poner a fuego medio y cocinar justo hasta que comience a hervir.
4. Colocar el pollo en una bandeja de horno (para cookies), cubrir con el glaseado de naranja y hornear aproximadamente minutos a 200°C, removiendo con frecuencia para que se cubra bien con la salsa.
5. Decorar con cebolleta o cebollino picado . Se puede acompañar con arroz blanco.
6. **Para realizar las patatitas:** Cortar las patatas en cuadritos, aromatizarlas con hierbas (provenzales, romero, tomillo...). Precalentar el horno a 200 °C. Colocar las patatas en una bandeja apta para horno y regarlas con aceite de oliva. Hornear unos 20 minutos

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños