

RecetaKA

PITAS DE POLLO A LA MOSTAZA Y MIEL

Ingredientes para relleno (para 4 pitas): 1/2 kilo de pechuga de pollo / 1 cebolla grande / 1 tomate / cúrcuma / pimienta negra molida / comino molido / sal / 8 cdas de aceite de oliva / 2 cdas de agua

Ingredientes para la salsa de mostaza: 1 cdita de Mostaza Dijón / 2 cdas grandes de miel / 3 cditas de aceite / romero y tomillo al gusto



Elaboración del pollo a la miel y mostaza:

1. Cortar la pechuga de pollo en filetes finos y luego cortarlos en tiras alargadas y finas
2. Añadir a las tiras de pollo 1/2 cucharadita de cúrcuma, 1/2 cucharadita de pimienta negra molida, 1/2 cucharadita de comino molido, 1/2 cucharadita de sal fina, 2 cucharadas de aceite de oliva y la salsa de mostaza.
3. Mezclar bien y tapar con papel film transparente. Dejarlo macerar en el frigorífico durante al menos 1/2 hora (si son 2 horas mejor)
4. Cortar la cebolla en tiras gruesas. Poner en una sartén 4 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte. Cuando esté caliente el aceite añadir la cebolla y cocinar a fuego fuerte hasta que se ablande y coja color tostado. Retirar y reservar la cebolla
5. En la misma sartén añadir dos cucharadas de aceite de oliva y poner a fuego fuerte. Cuando esté caliente añadir el pollo
6. Cuando el pollo esté dorado añadir la cebolla y mezclar todo. Añadir un par de cucharadas de agua para desglasar la sartén (raspar el fondo de la sartén con una cuchara de madera para eliminar los jugos que se han pegado en ella).
7. Remover bien para que se impregne todo el sabor en la cebolla y el pollo y retirar del fuego

Preparar la salsa de mostaza: Mezclar todos los ingredientes menos el aceite hasta conseguir textura de salsa. Después añadir el aceite y volver a mezclar

Elaborar el pan de pita: Ver receta Pan de Pita



*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 ellos*