



POLLO A LA NARANJA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 10 min 50/55 min

Ingredientes

Pollo limpio, cortado en 6 trozos: 1

Azúcar: 1 cucharada

Caldo de ave: 1 taza y 1/2

Vinagre: 1 cucharada

Piel de naranja: 1

Zumo de naranjas: 1

Vino blanco: 1/2 vaso

Puré de tomate: 1 cucharada

Aceite: 1 cucharada

Mantequilla: 30 g

Harina: 1 cucharada rasa

Pimienta y sal



Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén y dora los trozos de pollo por tandas. Escúrrelos y resérvalos.
2. Corta la piel de la naranja en juliana y escáldala en agua hirviendo durante un par de minutos; escúrrela y resérvala.
3. Pon el azúcar y el vinagre en una cacerola de fondo grueso y cuece hasta formar un almíbar espeso. Añade el vino y deja reducir hasta la mitad de su volumen.
4. Incorpora el puré de tomate, la juliana de naranja, el zumo y el caldo.
5. Incorpora los trozos de pollo, añade un poco más de sal y deja cocer unos 45 minutos a fuego lento, hasta que el pollo esté tierno.
6. Mezcla la mantequilla con la harina para formar una bolita e introdúcela en la cacerola removiendo bien. Deja cocer unos minutos más y sirve.

Notas

- *Tiempo de cocción: Aproximadamente 50-55 minutos.*
- *Tradicionalmente se usa naranja Bigarade (amarga), pero puede sustituirse por naranjas dulces.*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Pollo a la naranja	Carnes	01	12-01-2026	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.