Pollo a la naranja

Ingredientes



- 9 muslos de pollo
- 2 naranjas
- 1 cebolla, 3 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco o brandy
- Jengibre, 3 clavos
- Media cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de orégano
- 1 ramillete de perejil
- Pizca de cayena, aceite de oliva, agua y sal
- 1 naranja para decorar

Sobre esta receta

Os invito a preparar un fantástico pollo a la naranja que haremos guisado. Prepararemos este pollo sin horno dándole un toque especial de sabor con la naranja. Es un plato SIN GLUTEN, BAJO EN CALORÍAS pues eliminaremos las grasas y lo convertiremos en un plato principal que está buenísimo. Veremos paso a paso cómo se convierte en un delicioso pollo a la naranja. Un plato ideal para cualquier ocasión... Os invito a prepararlo!!!

Cantidad 3 raciones

Preparación

1. Comenzamos limpiando el pollo: quitamos la piel, las plumas sueltas, lavamos y secamos muy bien. Echamos un chorro de aceite de oliva en una cazuela ancha y ponemos a dorar los muslos de pollo por todos los lados a fuego fuerte, dándole la vuelta para que se dore bien.
2. Mientras tanto cortamos la cebolla en dados, el perejil finamente, aplastamos los dientes de ajo y cortamos las naranjas en discos de medio centímetro de grosor, quitándoles la cáscara. Una vez dorado el pollo añadimos la cebolla, los ajos, rallamos una cucharadita de jengibre, removemos y cocinamos unos tres minutos. Vertemos el vino blanco y dejamos que se evapore un par de minutos.
3. Añadimos dos o tres clavos, la pimienta, la canela, el orégano y mezclamos para que se distribuyan bien todas las especias. Si nuestra dieta nos lo permite añadimos una pizca de sal. Cubrimos el fondo con unos 50 ml de agua y añadimos la naranja intercalándola por medio del pollo y la mitad del perejil picado. Removemos, tapamos y guisamos durante unos 25-30 minutos hasta que el pollo quede blando. Colocaremos la tapa sin cerrar del todo, medio de lado y cocinaremos a fuego medio.
4. Pasados 15 minutos le damos la vuelta al pollo para que se cocine por igual. Pasados los 30 minutos comprobamos si el pollo está blando y se desprende del hueso. Apagamos el fuego y dejamos reposar otros 5 minutos antes de servir. Serviremos el pollo mojándolo con la salsa que ha creado, espolvoreando el resto del perejil y acompañándolo con unas láminas de naranja que hemos cortado con un grosor de medio centímetro y en forma de media luna, de este modo podremos exprimirlas si lo deseamos sobre el pollo.

Pollo a la naranja

Más detalles sobre esta receta ...

- Para esta receta del pollo a la naranja, hemos utilizado muslos de pollo a los que hemos quitado la piel, convirtiéndola en una receta baja en calorías y con mucho sabor. Podemos prescindir sin problemas de la sal ya que las especias y la naranja aportan todo el sabor que el pollo necesita.
- Aunque utilicemos vino blanco o brandy podemos estar tranquilos, pues el alcohol se evaporará con el calor y al finalizar el guisado habrá desaparecido, por lo que pueden disfrutar de este delicioso pollo tanto niños como mayores.
- Acompañaremos el pollo con naranja sin cocinar que cortaremos primero en discos de medio centímetro de grosor y luego a la mitad, en forma de medias lunas. Pondremos 3 ó 4 para cada comensal, de este modo podrán comerla o exprimirla sobre el pollo.
- Podemos preparar este pollo a la naranja acompañado de una ensalada, aunque también les va perfecto unas patatas asadas o guisadas, un arroz, unas verduras salteadas (pimiento, zanahoria, calabacín... cortados en taquitos finos salteados en una sartén o wok)...

Sin gluten

- Esta es una receta apta para las personas que tienen intolerancia al gluten, ya que los ingredientes que utilizamos no contienen gluten.