XEF DE CASA



PLATOS PRINCIPALES

Alitas de pollo glaseadas con naranja

4 raciones · 871 kcal

Ingredientes

- **1 kg** de alitas de pollo
- **1,5 L** de zumo de naranja natural recién exprimido
- **2** ajos troceados
- Pimentón dulce o picante
- Sal
- Pimienta
- Cúrcuma
- Orégano
- **1 cucharada** de miel
- Soja
- Ketchup
- **1** vasito de coñac, brandy, whisky o bourbon

POR RACIÓN

Proteínas	**52 g**
Grasas	**38 g**
Hidratos	**63 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. Dora las alitas con aceite, ajo y sal
2. Añade 1,5 litros de zumo de naranja natural y deja reducir 15 minutos
3. Agrega las especias: pimentón, cúrcuma, orégano, pimienta
4. Espera 10 minutos más y añade: soja, ketchup, miel y coñac
5. Deja evaporar el alcohol y tapa 15 minutos
6. Destapa y reduce a fuego medio/alto hasta que el glaseado quede espeso y brillante
7. Cuando las alitas queden lacadas

Hecho con CookNest