XEF DE CASA



PLATOS PRINCIPALES

Alitas de pollo a la piña

4 raciones · 537 kcal

Ingredientes

- Alitas de pollo
- Zumo de piña
- 2-3 ajos troceados
- Pimienta negra
- Sal
- Cúrcuma
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Comino
- Un vaso de coñac o brandy
- Una cucharada de miel
- Una cucharada de soja
- Un toque de salsa inglesa

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	28 g
Hidratos	16 g
Fibra	0,8 g

Elaboración

1. Poner las alitas directamente en la sartén
2. Verter el zumo de piña por encima
3. Tapar y dejar que se cocinen lentamente durante 10 minutos
4. Añadir los 2-3 ajos troceados
5. Agregar pimienta negra, sal, cúrcuma, ajo en polvo, cebolla en polvo y un toque de comino
6. Volver a tapar para que se integren bien los sabores
7. Añadir un vaso de coñac o brandy, una cucharada de miel, una de soja y un toque de salsa inglesa
8. Cocinar todo hasta que la salsa reduzca

RECOMENDACIONES

Se pueden servir con arroz blanco, o con quinoa o lo que se tenga en casa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de XEF DE CASA
cooknest.app/@xefdecasa · Instagram @xefdecasa