

## Pollo en salsa de mostaza y miel

### Ingredientes:

800 gr. de pollo (pechuga o contramuslo)

1 cebolla

2 cucharadas de mostaza de Dijon

2 cucharadas de miel

200 ml de nata

Zumo de limón

Aceite, sal y pimienta

### Elaboración:

Salpimentar el pollo y sofreír hasta que este dorado. Retirarlo.



Freír en ese mismo aceite la cebolla picadita con un poco de sal. Cuando esté pochada, verter el zumo de limón y dejar que reduzca un minuto aproximadamente.

Añadir la nata, la mostaza y la miel. Remover y cuando empiece a hervir, añadir el pollo. Cocinar durante 5 minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando.

**NOTA:** Receta sencilla, sabrosa y económica. Se puede acompañar con arroz y será un estupendo plato único.



## REFERENCIA CURRICULAR

**Toñi Morera Sánchez.** Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar

Secciones: [Cocinar](#), [Con placer](#)