

## **POLLO EN SALSA AGRIDULCE**

Este es un plato típico de la gastronomía china, que se extendió a Estados Unidos, donde se ha establecido como propio. El pollo siempre va cortado. Unos lo prefieren en trozos; otros, en tiras. Hay quienes optan por el horno, mientras otros, por freír y después adicionarle la salsa.



Pollo en salsa agridulce. (Foto: taringa.net).

Esta es una forma de preparar el pollo que seguro le gustará a la mayoría, y que además tiene una preparación sencilla.

### Ingredientes:

- Pollo, cantidad según comensales
- Cebolla picada
- Tomate triturado
- Salsa de soja
- Aceite
- Pimienta negra
- Zumo de naranja
- Azúcar

### Preparación:

Corta el pollo en trozos y retírales la piel, colócalos en una fuente amplia donde quepan todos bien colocados sin amontonar. Salpimiéntalos bien y riégalos con un poco de aceite y los reservamos para más adelante.

Pon el horno a precalentar a 190°C, para que vaya alcanzando esa temperatura mientras terminamos de preparar el pollo para hornearlo. El siguiente paso es confeccionar la salsa agridulce.

Pela y corta la cebolla en tiras a juliana, y pon a calentar una sartén con el aceite. Cuando esté bien caliente añade la cebolla, fríela durante varios minutos hasta que se poche bien. Usa un poco de sal por encima para ayudar a conseguirlo. Añade después un chorro de vinagre, un vaso de zumo de naranja, otro de salsa de soja y tomate triturado. Las medidas ajústalas según te guste la salsa más fuerte o más suave, puedes ir corrigiendo el sabor mientras se prepara.

Si el horno está ya a la temperatura que programamos, metemos la bandeja con el pollo, y lo vamos a hornear por arriba y por abajo durante unos 30-35 minutos, dando la vuelta a mitad de tiempo para que se hagan bien. Deja que se cocine a fuego lento durante al menos 25-30 minutos.

Cuando esté listo el pollo y la salsa, ya puedes servirlo regado por la salsa agri dulce.