

Pollo agridulce



■ Ingredientes :

- 2 pechugas enteras de pollo
- Sal y pimienta negra
- Para la salsa:
 - 120 ml de ketchup
 - 40 ml de vinagre de vino o de manzana
 - 2-3 cucharadas de salsa de soja
 - 100 g de azúcar
 - Unas gotas de tabasco
- Para el rebozado del pollo:
 - 2 huevos
 - Unos 150-200 g de maizena

1 Comenzamos lavando y secando bien las pechugas. Les limpiamos las grasas las cortamos en tacos gruesos, del grosor de un par de dedos. Cortamos primero en un sentido y después en el otro. Una vez cortados echamos sal y pimienta a nuestro gusto. Mezclamos bien y reservamos. Mientras toma sabor hacemos la salsa agridulce. Para ello echamos en un bol el ketchup, el vinagre, la salsa de soja a nuestro gusto, le damos un toque picante con unas gotas de Tabasco y por último añadimos el azúcar. removemos bien hasta que quede todo bien mezclado y reservamos.

2 Ahora vamos a cocinar nuestro pollo. Ponemos a calentar a fuego medio, del 1 al 10 en el 6-7, un buen chorro de aceite de oliva en la sartén, batimos los huevos en un plato hondo, en otro plato ponemos la maizena sobre un papel de cocina y sobre el plato donde pondremos el pollo una vez frito colocamos doble papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Una vez caliente el aceite mojamos el pollo en el huevo, escurrimos y pasamos por la harina de maíz. Sacudimos y echamos en la sartén. Haremos esto hasta completar la sartén. Pasado poco más de un minuto le damos la vuelta y cocinamos otro minuto más. Le damos una última vuelta para asegurarnos que se ha hecho por todo y vamos retirando a medida que se vayan haciendo. Haremos lo mismo con el resto del pollo.

3 Una vez frito el pollo limpiamos la sartén y echamos un pequeño chorro de aceite, repartimos y echamos la mitad de la salsa agridulce. Echamos la mitad porque al ser dos pechugas ocupan mucho y la prepararemos en dos tandas. Dejamos que se caliente la salsa y añadimos la mitad del pollo. Cocinaremos a fuego medio dándole la vuelta al pollo para que se impregne de la salsa y quede bien bañado en ella. En cuanto la salsa quede espesa retiramos y ya tenemos el pollo listo. El rebozado en maizena ayuda a que espese la salsa. Hacemos lo mismo con la otra tanda de pollo y salsa y a disfrutar de este delicioso pollo en salsa agridulce.