

## Pollo con Mostaza y Miel



### Sirve:

6 porciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
12" Electric Oil Core Skillet  
small mixing bowl

**Valora:** ★★★★★☆

### Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster  
[Agregar un Comentario](#)

36 onzas de  
pechuga de pollo (6 onzas cada pieza) sin hueso y sin piel  
(1  
kg)

$\frac{2}{3}$  taza de  
mostaza Dijon  
(150  
g)

1 cebolla amarilla grande, rallada con Cono # 3  
 $\frac{1}{2}$  taza de  
miel  
(170  
g)

$\frac{1}{4}$  taza  
de agua fría  
(60  
ml)

1 cucharada de  
maicena  
(8  
g)

1 cucharada de  
perejil fresco, finamente picado  
(4  
g)

### Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica tapada a 375°F/190°C. Pon el pollo en la sartén formando una sola capa. El pollo se pegará.
2. En un tazón pequeño, mezcla el ajo y la mostaza. Unta cada pechuga de pollo con esta mezcla. Cubre con rodajas de cebolla.
3. Rocía miel sobre las cebollas. Tapa, reduce inmediatamente la temperatura a 250°F/120°C y cocina 18-20 minutos, hasta que el pollo esté cocido (185°F/85°C en un termómetro de carne).

4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcla la maicena con el agua hasta que se disuelva.
5. Retira el pollo de la sartén eléctrica dejando su jugo en la sartén. Pon el pollo en un plato y cúbrelo con la tapa de la sartén eléctrica para mantener el calor.
6. Aumenta la temperatura a 350°F/175°C y cocina hasta que el jugo comience a burbujear. Agrega la mezcla de maicena y cocina, removiendo constantemente hasta que espese.
7. Pon el pollo otra vez en la sartén eléctrica, con el lado dorado hacia arriba. Cubre cada pieza con un poco de salsa.
8. Espolvorea con perejil y sirve en la misma sartén eléctrica, si quieres.

#### Consejos:

- Sirve sobre un lecho de lechuga para añadir color y nutrición.
- Corta el pollo que sobre en trozos de 1/8 a 1/4 de pulgada, y calienta en la sartén eléctrica a temperatura media con la salsa por encima. Sirve sobre tostadas de pan o en un panecillo integral.

#### Información nutricional por ración

**Calorías:** 308  
**Grasa Total:** 3g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 99mg  
**Sodio:** 447mg  
**Carbohidratos:** 28g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 24g  
**Proteína:** 41g