

Ingredientes:

4 filetes de pechuga de pollo, limpios.
Sal y pimienta.
½ taza de puré de tomate.
3 cdas. salsa catsup.
2 chiles jalapeños o chipotle de lata al gusto.
El jugo de 1 ó 2 naranjas.
2 cdtas. Mostaza.

Preparación

- en una sartén o cazuela con un poquito de aceite, saltear los filetes ya salpimentados por los dos lados.
- untar con un poco de mostaza o bien: juntar todos los ingredientes y vaciar sobre el pollo, de otra manera, ir añadiendo todos los ingredientes de uno en uno.
- Por último el jugo de naranja y si hace falta un poco de agua.
- servir con ensalada de lechugas y vinagreta.
- o bien acompañar con verduras al vapor. O asadas.