

**Libreta:** Carnes  
**Creado:** 24/03/2018 22:29  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/pechugas-de-pollo-con-salsa-de-mostaza-y-miel.html>

---

## Pechugas de pollo con salsa de mostaza y miel

### INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo enteras
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de mostaza
- ½ litro de vino
- 1 cebolla pequeña
- Sal
- Pimienta

### PREPARACIÓN

Salpimentar las pechugas y sellar en una sartén con el aceite caliente hasta que estén un poco doradas

Retirar y en el mismo aceite sofreír la cebolla cortada en juliana. Cuando coja color la cebolla añadir la miel y la mostaza y remover hasta que se deshagan.

Añadir el vino y a continuación las pechugas.

Dejar cocer 7 minutos por cada lado.

### **Emplatado:**

Servir las pechugas cortadas en rodajas de 1 cm , rociando la salsa por encima