

Receta: Sándwiches de pollo con miel y mostaza

Cambia lo ordinario creando una cena especial en 30 minutos; untando con una brocha la miel y mostaza en este sándwich de pechuga asada.

Ingredientes

- 1/4 taza de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de hojas de orégano secas
- 1/8a 1/4 cucharadita de pimienta roja de cayena molida
- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel (1 1/4 lb aproximadamente)
- 4 bollos integrales para hamburguesa
- 4 rebanadas de tomate (jitomate)
- Hojas de lechuga

Preparación

- 1 Precalienta la parrilla de gas o de carbón (grill). En un tazón pequeño, mezcla la mostaza, la miel, el orégano y la pimienta roja de cayena. Úntala con una brocha en el pollo.
- 2 Coloca el pollo en la parrilla a fuego medio. Tapa la parrilla; asa de 15 a 20 minutos, untando con frecuencia la mezcla de mostaza y dándole vuelta al pollo de cuando en cuando, hasta que sus jugos sean claros al hacer un corte en el centro por la parte más gruesa (170°F). Desecha la mezcla restante de mostaza. Sirve pollo en bollos o medias noches con tomate y lechuga.

Con información de Cookpad