



# Pollo con mostaza de miel

## Carne

### Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas con piel
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas generosas de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de alcaparras
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharada de aceite de oliva virgen

**Descripción:** Batir juntos el vinagre, la miel, la mostaza y las alcaparras y dejar a un lado. Cubrir las pechugas con la piel hacia arriba, con una capa doble de film de plástico y golpear aplastándolas con una piedra de carnicero hasta que tengan un grueso de 2 cm. aproximadamente. Exprimir el ajo con la punta del cuchillo para que expulse el jugo y cortarlo en lonchas finas que se introducen bajo la piel de las pechugas. Salpimentar generosamente las pechugas y dejarlas a un lado. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio y colocar las pechugas con la piel hacia abajo. Dorar bien y volver las pechugas 2 minutos. Añadir la mezcla de miel y mostaza y tapar dejando un orificio. Cocinar de 2 a 4 minutos, hasta que el jugo esté fluido. Colocar en una bandeja, echar el jugo por encima y servir.