



**Nivel de dificultad:** Fácil  
**Nivel Calórico:** Nivel calórico bajo  
**Precio Aproximado:** Menos de 5 €

## Ingredientes

2  
limones  
250 ml  
caldo de pollo

miel (2 cucharadas)  
5 g  
sal (1 cucharadita)

harina de trigo (2 cucharadas)  
30 g  
aceite de oliva (2 cucharadas)  
1  
Cebolla (morada)  
2  
pechugas de pollo (fileteadas)  
2 g  
pimienta negra (1/2 cucharadita)  
30 g  
aceite de oliva (2 cucharadas)

## Instrucciones

1. Exprime el zumo de los 2 limones y ponlo en un bol grande. Debería haber como unos 100ml de zumo de limón.
2. Añade el caldo de pollo al bol junto con 2 cucharadas de miel y una cucharadita de sal.
3. Mezcla bien todo.

- 
4. Añade la mezcla a un cazo u olla pequeña y calienta.
  5. Cuando esté caliente añade 2 cucharadas de harina. Cocina a fuego medio removiendo frecuentemente durante unos 35-40 minutos. La salsa debe quedar homogénea y la harina bien disuelta.
  6. Reserva la salsa y mantenla caliente.
  7. Corta 1 cebolla roja en juliana.
  8. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y saltea la cebolla a fuego medio durante 7-8 min. Reserva la cebolla.
  9. Echa pimienta negra a los filetes de pollo.
  10. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego fuerte una sartén o parrilla tipo grill y cuando esté bien caliente añade las pechugas de pollo y tenlas unos 2-3 min cada lado o hasta que estén doradas.
  11. Sirve los filetes de pollo con salsa de limón por encima y cebolla y disfruta de tu receta de pollo a la plancha con salsa de limón. Ver más [recetas de pollo](#) [1].

**URL de origen:** <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/pollo-al-limon-a-la-plancha>

**Enlaces**

[1] <https://thespanishcuisine.com/es/recetas/pollo>