



INGREDIENTES:

- 1 pollo a octavos
- 2 cucharadas de harina
- 200 gramos de vino tinto
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 200 gramos de zumo de naranja
- 1 hoja de laurel
- medio litro de caldo de ave (o diluir una pastilla de caldo en en medio litro de agua hirviendo)
- pimienta y sal
- aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Salpimentar el pollo (yo suelo poner todo muslitos, 8 ó 10) y poner en una cazuela el aceite, y freír el pollo bien doradito todo. Sacar y reservar.
2. Preparar los líquidos, para echar enseguida a la cazuela.
3. En ese aceite y con el fuego apagado, o muy bajito, echar la harina y mover muy bien que no queden grumos, y cuando esté bien diluida, agregar el vino,
4. Ya encendemos de nuevo el fuego, o lo subimos un poquito) el tomate (tanto puede ser tomate frito, como tomate triturado) seguir con la hoja de laurel, el zumo de naranja, ir mezclando todo bien, y finalmente, añadir el caldo, remover bien, lo dejamos un par de minutos que haga chu-chu, y enseguida, agregamos el pollo reservado, y lo dejamos de nuevo a chu-chu, unos 5 minutos o más. Y listo. **Está Ideal**

