

## Pollo mediterráneo con aceitunas negras y cebolla

### Pollo mediterráneo

El **Pollo mediterráneo** es una receta excelente que combina los alimentos más representativos de nuestra [Dieta Mediterránea.](#) Como sabemos esta dieta abarca varios países del sur de Europa, poseedores de unos maravillosos y variados alimentos que la convierten en un tesoro en el mundo entero. El clima, sus gentes y este tipo de saludables platos hacen del Mediterráneo un lugar magnífico para comer y vivir. Esperamos que os guste este pollo tan rico y sabroso, a nosotras nos tiene enamoradas :-)

### Ingredientes

2 pechugas de pollo sin piel ni huesos  
2 cebollas  
250 ml de caldo de ave o pollo  
125 ml de zumo natural de naranja  
120 g de aceitunas negras sin hueso  
1 diente de ajo  
1 cucharada de perejil picadito  
1/4 de cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de pimienta molida  
1 cucharada de Aceite de Oliva Virgen Extra  
Un poco más de aceite para dorar la cebolla y el pollo

### Preparación del Pollo mediterráneo

Primero en un mortero machacamos el ajo, el perejil, la sal, la pimienta y la cucharada de aceite. Con esta mezcla frotamos bien las pechugas, que previamente habremos cortado por la mitad. Reservamos.

Después pelamos y cortamos la cebolla en juliana, que freiremos en un poquito de aceite a fuego medio. Le agregamos el caldo de pollo, el zumo y las aceitunas. Bajamos el fuego y lo cocemos todo durante tres minutos. Lo retiramos y reservamos.

A continuación en otro poquito de aceite doramos las pechuguitas durante dos minutos por cada lado y después le agregamos la salsa de cebolla que tenemos reservada. Llevamos a fuego medio y lo cocemos todo durante 15 minutos. Pasado ese tiempo ya estará listo para comer.