



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΛΥΚΟΞΙΝΟ

Υλικά

- 90 γραμμάρια στήθος κοτόπουλο
- ¼ φλιτζανιού χυμό ντομάτας
- ¼ φλιτζανιού ψιλοκομμένο ανανά (φρέσκο)
- με χυμο φρεσκο πορτοκαλιου
- λίγο ψιλοκομμένο κρεμμύδι, καρότο, πιπεριά ή άλλα λαχανικά της αρεσκείας σας
- 1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- λίγο ξύδι μπαλσάμικο
- αλάτι, πιπέρι (αντι για αλατι βαλτε κατ'επιλογη 2-3 σταγονες σογια σως)

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε λίγο νερό και μαραίνουμε τα κρεμμύδια σε νερο βρασμενο πρωτα και στη συνέχεια τα υπόλοιπα λαχανικά. Ψιλοκόβουμε το κοτόπουλο και το ρίχνουμε και αυτό στην κατσαρόλα. Στη συνέχεια ρίχνουμε μια κουταλιά της σούπας ξύδι και το 1 κ.γλ ελαιολαδο και αφήνουμε μέχρι το κοτόπουλο να βράσει στο ζουμί του και να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά. Ρίχνουμε τον ανανά και το χυμό του, το χυμό της ντομάτας και το μέλι, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να ψηθεί για 20 περίπου λεπτά σε σιγανή φωτιά.