

Grapefruit Grilled Chicken

Makes 4 servings.

Prep time: 50 minutes

Ingredients:

2 pink grapefruits

2 tablespoons brown sugar

1 tablespoon honey

1/4 cup olive oil

Kosher salt and freshly ground black pepper

4 boneless skinless chicken breasts, sliced in half horizontally



1. Juice one grapefruit into a liquid measure. On the second grapefruit, slice the bottom and top to level it, then starting at the top where the white pith ends and the pink flesh begins, cut between the 2 layers at an angle from the top to bottom all the way around to remove the skin and expose the flesh, making sure to slice off all the pithy white parts. Holding the grapefruit in one hand, release the wedges by using the knife to slice on either side of each segment.
2. Place these wedges in a medium sauté pan. Squeeze the remaining flesh and membranes of the grapefruit to release any juice into a bowl.
3. Add the sugar and honey. Whisk to combine, then taste. If needed, add a teaspoon or more brown sugar.
4. Pour half of the mixture into a sauté pan with the grapefruit wedges. Bring to a simmer and cook until liquid is reduced and slightly thickened, about 8 minutes.
5. To the remaining half add the oil, 1 teaspoon salt, and a few grinds of black pepper. Whisk to combine and pour into a plastic bag. Add the chicken, seal, and toss a bit before resting on the counter for 25 to 30 minutes. Note: Any longer and the acid in the grapefruit juice will "cook" the chicken in the marinade and ruin it.
6. Heat a grill pan to medium high and brush lightly with oil. Remove the chicken from the plastic bag and shake off the excess marinade. Place on the grill and cook 2 to 3 minutes, then flip and cook 2 minutes more. Remove to a serving plate and pour the grapefruit sauce over the top.



Adapted from Foodnetwork.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pollo a la plancha con pomelo

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

2 pomelos rosados

2 cucharadas de azúcar moreno

1 cucharada de miel

1/4 taza de aceite de oliva

Sal kosher y pimienta negra recién molida

4 pechugas de pollo deshuesadas sin piel, cortadas por la mitad horizontalmente



1. Jugo de una toronja en una medida líquida. En el segundo pomelo, corte la parte inferior y superior para nivelarlo, luego comience en la parte superior donde termina la médula blanca y comienza la carne rosada, corte entre las 2 capas en ángulo de arriba a abajo para eliminar la piel y exponer la carne, asegurándose de cortar todas las partes blancas y concisas. Sosteniendo la toronja en una mano, suelte las cuñas usando el cuchillo para cortar a cada lado de cada segmento.
2. Coloca estas cuñas en una sartén mediana. Exprima la carne y las membranas restantes de la toronja para liberar cualquier jugo en un tazón.
3. Añadir el azúcar y la miel. Batir para combinar, luego probar. Si es necesario, agregue una cucharadita o más azúcar moreno para quitar la tarta de la toronja.
4. Vierta la mitad de la mezcla en una sartén con las gajos de pomelo. Llevar a fuego lento y cocinar hasta que el líquido se reduzca y se espese ligeramente, unos 8 minutos.
5. A la mitad restante agregue el aceite, 1 cucharadita de sal y unas moliendas de pimienta negra. Batir para combinar y verter en una bolsa de plástico. Agregue el pollo, selle y agregue un poco antes de descansar en el mostrador durante 25 a 30 minutos. Nota: Por más tiempo y el ácido en el jugo de toronja "cocinará" el pollo en la marinada y lo arruinará.
6. Calentar una sartén a la parrilla a media altura y cepillar ligeramente con aceite. Retire el pollo de la bolsa de plástico y sacuda el exceso de adobo. Coloque en la parrilla y cocine de 2 a 3 minutos, luego voltee y cocine 2 minutos más. Retire a un plato para servir y vierta la salsa de pomelo por encima.



Adaptación de: Foodnetwork.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.