

SECONDI PIATTI

Straccetti di pollo al limone con rucola

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Gli **straccetti di pollo al limone con rucola** è la ricetta perfetta per quando avete del petto di pollo in frigorifero e non sapete proprio più come prepararlo. E' un piatto espresso, si prepara davvero in pochissimo tempo soprattutto se avete del petto di pollo già tagliato a fettine ed è perfetto in qualsiasi occasione.

Si tratta di un piatto adatto anche in estate, la presenza della rucola e del limone rendono il piatto fresco e gradevole da consumare anche nelle giornate estive più calde.

Ecco altre ricette con il pollo da provare:

[pollo alle mandorle](#)

[pollo con i peperoni](#)

[pollo allo yogurt](#)

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 1

FARINA 200 gr

LIMONE 2

RUCOLA 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare gli straccetti di pollo al limone con rucola dovrete partire proprio dal pollo. Se avete acquistato un petto di pollo intero avrete un'operazione in più da eseguire ma non vi preoccupate, è molto semplice.

Dividete il petto di pollo a metà ed eliminate l'ossicino a forma di Y solitamente presente proprio nel centro del petto di pollo. Pulite le due metà di petto di pollo da eventuale grasso o scarti.

Affettate il petto di pollo abbastanza sottilmente realizzando delle fettine.

Se avete acquistato delle fettine già pronte, partite dalla prossima operazione.

A questo punto tagliate le fettine a strisce abbastanza larghe e qualora queste fossero troppo lunghe, dividetele in più parti.

Avrete realizzato, in questo modo, gli straccetti di pollo.

2 Raccogliete gli straccetti di pollo in una ciotola o in una terrina e unite le scorze di un limone ed il succo di due limoni. Lasciali marinare per 5 minuti avendo cura di coprire la

ciotola.

3 Preparatevi, nel frattempo, distribuendo un po' di farina sul piano di lavoro, vi servirà per infarinare tutti gli straccetti. A questo punto, prendete uno straccetto per volta e passatelo nella farina cosicché ne sia completamente ricoperto. Una volta infarinati, appoggiate gli straccetti di pollo su di un tagliere o su un vassoio senza sovrapporli, in questo modo eviterete che s'appiccichino uno all'altro.

Conservate al marinata a base di succo e scorze di limone.

4 Scaldate un bel giro d'olio in una casseruola e aggiungete gli straccetti infarinati, fateli rosolare bene a fuoco vivace fino a che non risultino dorati su entrambi i lati. Salateli a dovere e aggiungete, successivamente, la marinata e fatela restringere sempre a fuoco molto vivace.

La presenza della farina farà sì che la marinata possa addensarsi formando una bella cremina al limone, un po' lo stesso meccanismo delle scaloppine al limone.

5 A questo punto, ovvero ormai a un paio di minuti dal termine della cottura, potrete aggiungere anche la rucola che dovrà giusto appassirsi.

Servite gli straccetti al limone con rucola ancora caldi o anche a temperatura ambiente.