

SECONDI PIATTI

Bocconcini di pollo al sesamo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Bocconcini di pollo al sesamo, un secondo piatto che strizza l'occhio alla cucina cinese o comunque orientale. I bocconcini di pollo sono semplicemente marinati in limone e salsa di soia, quindi vengono panati con il sesamo e soffritti in padella.

Buono, semplice e saporito questo piatto con il pollo conquisterà anche i palati più difficili! Facili da fare, sfiziosi e profumati sono perfetti per chi vuole portare a tavola qualcosa di divertente e particolare. Provate questa ricetta deliziosa e vedrete che successo. I bocconcini di pollo restano umidi e saporiti. Se amate poi i secondi di carne bianca, ecco per voi altre ricette con il pollo

deliziose.

[pollo alla cacciatora](#)

[pollo alle mandorle](#)

[pollo al finocchietto](#)

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 800 gr

AMIDO DI MAIS

OLIO DI SEMI

OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino da tavola

SEMI DI SESAMO 30 gr

GAMBO DI CIPOLLOTTO

RISO BASMATI per servire -

INGREDIENTI PER LA MARINATA

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPE NERO

SALSA DI SOIA 40 ml

SALE

BICARBONATO DI SODIO 2 pizzichi

ALBUME D'UOVO 1

AMIDO DI MAIS 1 cucchiaino da tè

INGREDIENTI PER LA SALSA

ZUCCHERO DI CANNA 30 gr

MIELE 60 gr

SALSA DI SOIA 60 ml

ACQUA 60 ml

KETCHUP 50 gr

ACETO DI RISO 1 cucchiaino da tavola

AMIDO DI MAIS sciolto in 1/2 bicchiere di
acqua - 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta dei bocconcini di pollo al sesamo, per prima cosa fate il petto di pollo a pezzi 2-3 cm.





- 2 Marinate quindi con aglio spremuto, salsa di soia, bicarbonato, sale e pepe, un albume e 1 cucchiaino di amido di mais per circa un'ora.









3 Rimuovete dalla marinata e passate nella maizena.





4 Friggete per pochi minuti a 180° scolate e friggete nuovamente per pochi secondi.





5

Mettete tutti gli ingredienti per la salsa nel wok accendere il fuoco e fate addensare.

Fatto ciò mettete il pollo fritto ed unite olio di sesamo e i semi. Mescolate e servite con riso e gambo del cipollotto affettato.









