

SECONDI PIATTI

Bocconcini di pollo con zucchine

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Preparati a gustare una **ricetta semplice e golosa** come può essere questo [secondo piatto](#): i **bocconcini di pollo con zucchine**, perfettamente **rosolati**, con una mirata combinazione di **zucchine tenere**, sedano, carota e cipolla. Il tocco distintivo di questa **ricetta** è dato dall'aggiunta di **vino bianco** che, evaporando delicatamente, arricchisce i sapori con una nota raffinata. Una spruzzata di **salsa di soia**, invece del sale, completa il tutto, creando un **piatto piacevole dal gusto bilanciato**.

Prova la nostra ricetta semplice con passo passo
per portare in tavola questa meravigliosa ricetta di
bocconcini di pollo con zucchine.

Prova anche queste altre ricette di pollo:

[Arroz con pollo](#)

[Insalata di pollo](#)

[Insalata di pollo e avocado](#)

[Pollo al curry veloce](#)

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 540 gr

ZUCCHINE piccole - 2

COSTA DI SEDANO 1

CAROTA 1

CIPOLLA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

VINO BIANCO 1 bicchierino

SALSA DI SOIA

PREPARAZIONE

- 1** Inizia preparando tutti gli ingredienti: taglia a cubetti il petto di pollo, le zucchine, il sedano, la carota e la cipolla.
- 2** In una padella grande, scalda 2-3 cucchiari di olio extravergine di oliva a fuoco medio-alto.
- 3** Aggiungi la cipolla tritata e soffriggila fino a quando diventa traslucida e leggermente dorata.
- 4** Aggiungi quindi il sedano e la carota tritati. Continua a cuocere per alcuni minuti finché le verdure iniziano a ammorbidirsi.
- 5** Aggiungi i bocconcini di pollo alla padella e falli rosolare su tutti i lati fino a quando sono dorati e cotti uniformemente. Aggiusta di sale e pepe nero durante la cottura.
- 6** Quando il pollo è cotto, versa il vino bianco nella padella. Lascia evaporare l'alcol per un paio di minuti, quindi abbassa leggermente la fiamma.

- 7 Unisci le rondelle di zucchine alla padella. Cuoci per altri 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le zucchine si ammorbidiscono ma rimangono croccanti.
- 8 Aggiungi la salsa di soia e mescola bene per distribuirla uniformemente tra gli ingredienti. Assaggia e regola il condimento se necessario.
- 9 Una volta che tutte le verdure sono cotte e i sapori si sono amalgamati, toglila dalla padella dal fuoco.
- 10 Trasferisci i bocconcini di pollo con zucchine in un piatto da portata e servili caldi.

CONSIGLIO

Puoi guarnire i bocconcini con un filo di olio extravergine di oliva fresco e, se lo desideri, con un po' di prezzemolo tritato che dona tocco di colore e freschezza. Servi i bocconcini di pollo con zucchine da soli o con un contorno di riso, pasta o patate, a seconda delle tue preferenze.