

SECONDI PIATTI

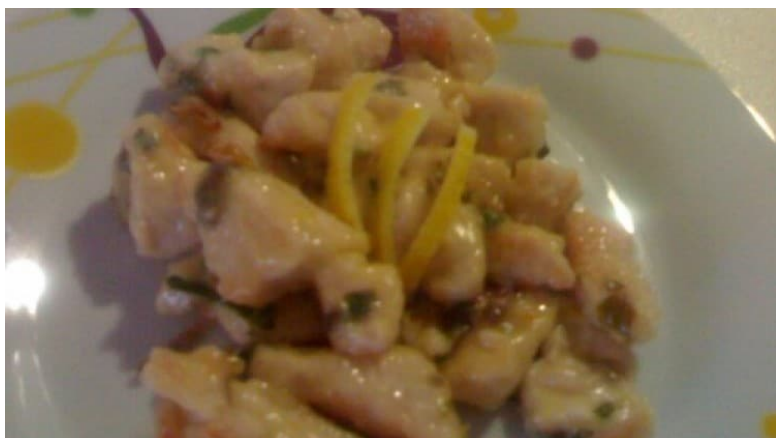
Bocconcini di pollo profumati

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: + 1 ORA DI MARINATURA



INGREDIENTI

400 g di petto di pollo o tacchino
la scorza grattugiata di un limone non
trattato
un mazzetto di erbe fresche miste
1 bicchiere di vino bianco
farina
sale
olio.

PREPARAZIONE

- 1 Su di un tagliere tagliate il petto di pollo o tacchino in bocconcini il più regolari possibili, per facilitarvi una cottura più uniforme.



- 2 Mettete a riposare i bocconcini in un contenitore con il trito di erbe e la scorza del limone.



- 3 Chiudete il contenitore ponete il tutto in frigorifero a marinare per almeno un ora.



4 Dopo aver fatto insaporire nella marinatura i bocconcini, infarinateli



5 e disponeteli in una padella con un filo d'olio e fateli rosolare per bene.



6 A questo punto, quando i bocconcini saranno ben dorati, alzate la fiamma sfumate con il vino bianco e ultimate la cottura a fiamma moderata.





7 Tenete in caldo fino al momento in cui verranno serviti,



8 guarnite il piatto con strisciole di buccia di limone