

SECONDI PIATTI

Bocconcini profumati

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + *1 ORA DI MARINATURA*



Bocconcini profumati, un modo simpatico e veloce per rendere dei tristi bocconcini di tacchino o pollo un delizioso secondo piatto. Marinare i bocconcini di carne con le erbe e le scorze di limone, quindi infarinateli e farli cuocere in padella sfumandoli con del vino ed il gioco è fatto!

INGREDIENTI

petto di pollo o tacchino
scorza di limone non trattato
origano
basilico
prezzemolo
salvia
rosmarino
1 bicchiere di vino bianco
farina
sale
olio.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate il petto a bocconcini, mettetelo in un contenitore e aggiungete le erbe tritate, la scorza di limone e il sale.



- 2 Chiudete il contenitore e mettetelo almeno per un'ora in frigorifero a marinare.



- 3 Una volta tirati fuori dal frigorifero infarinate i bocconcini e rosolateli in padella con un po' d'olio, sfumate con il vino bianco, abbassate la fiamma e terminate la cottura.



