

SECONDI PIATTI

Petti di pollo alla mediterranea

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO da circa 150 g - 4
POLPA DI POMODORO PRONTA 250 gr
OLIVE NERE snocciolate - 60 gr
CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaio da tavola
GUANCIALE DI MAIALE 120 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola
FARINA colmi - 5 cucchiai da tavola
ORIGANO 1 cucchiaio da tè

PREPARAZIONE

- 1 Battete leggermente i petti di pollo con un batticarne, infarinateli e fateli rosolare da entrambi i lati in una padella antiaderente con dell'olio.



2 Togliete il petto dalla padella, salate e pepate in giusta dose.

Aggiungete nella padella con il fondo di cottura del pollo, le olive, i capperi già dissalati ed infine i cubetti di guanciale. Fate soffriggere il tutto fino a che il guanciale non cambi di colore.



- 3 Unite la polpa di pomodoro, l'origano e fate cuocere per circa dieci minuti correggendo il tutto con un pizzico di sale.



- 4 Trasferite i petti di pollo nella salsa e cuocete per altri 8/10 minuti girandoli almeno un paio di volte, serviteli versandovi sopra la salsa ottenuta.

