

SECONDI PIATTI

Petto di pollo in agrodolce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il petto di pollo in agrodolce è un piatto semplice da preparare, ottimo per una cena tra amici, ed inoltre è un modo alternativo di preparare il "solito" petto di pollo!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 400 gr
CETRIOLI 1
PEPERONI VERDI 2
ZUCCHINE 1
CIPOLLE 1
CAROTE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

INGREDIENTI PER LA SALSA

BRODO DI POLLO 1 bicchiere
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 2
SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola
ANANAS 2 fette
ACETO BALSAMICO 3 cucchiaini da tavola
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino da tavola
CONCENTRATO DI POMODORO 2
cucchiaini da tavola
ZUCCHERO 3 cucchiaini da tè

PREPARAZIONE

1 Mettere gli ingredienti della salsa in un pentolino, e farli bollire per 3 minuti, mescolando continuamente. Tagliare il petto di pollo a tocchetti di 3 cm di lato, affettare i peperoni, il cetriolo, la cipolla e l'ananas. In una padella wok scaldare l'olio cuocere i pezzi di pollo, finché non saranno dorati, toglierli e lasciarli asciugare dell'unto in eccesso. Sempre nel wok, senza pulirlo, mettere l'aglio e tutte le verdure con 2 cucchiaini d'olio, lasciarle saltare per 3 minuti, abbassare la fiamma, aggiungere il petto di pollo e la salsa agrodolce, mescolare e aggiustare di sale se serve. Lasciare insaporire per 5 minuti a fiamma dolce. Servire a tavola caldo, accompagnato, volendo, con del riso bollito.