

SECONDI PIATTI

Petto di pollo porri e sesamo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

SEMI DI SESAMO 2 cucchiaini da tavola
POLLO filetti e tagliati a julienne - 800 gr
OLIO DI SESAMO 2 cucchiaini da tè
PORRI solo la parte bianca, tagliati a julienne - 1
SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaino da tavola
SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare molto bene una padella wok, aggiungere i semi di sesamo e farli friggere a fiamma alta fino a rosolatura completa. Togliarli dal wok. Scaldare nuovamente il wok, versare gli oli e, roteare il tegame per ungerne le pareti. Friggere le striscioline a

gruppetti, agitando bene e a calore alto, fino a cottura ultimata. Rimettere tutto il pollo nel wok, poi incorporare il porro e l'aglio e fare cuocere per 2-3 minuti, fino a quando il pollo non è tenero e dorato. Controllare che sia cotto anche all'interno, in caso contrario coprire la padella, ridurre la fiamma e continuare la cottura per altri 2 minuti. Aggiungere la salsa di soia, lo zucchero e i semi di sesamo tostati e mescolare bene. Condire con sale e pepe nero macinato al momento e servire immediatamente.