

SECONDI PIATTI

Pollo al limone con basmati pilaf

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

cosce di pollo
limoni
riso basmati
brodo granulare
olio
burro
cipolla
chiodi di garofano.

PREPARAZIONE

1 Prendere una coscia di pollo.

Versare, in una pentola a pressione, un filino d'olio e un limone a fette.



- 2 Sistemare la coscia di pollo cosparsa di brodo granulare di verdure senza glutammato. Attenzione a non mettere troppo brodo granulare.



- 3 Sistemare sul pollo altre fette di limone e un filino d'olio.



- 4 Dopo 15/20 minuti dal sibilo, togliere dalla pentola e metterlo a gratinare per alcuni minuti.

Nel frattempo, preparare il contorno di riso basmati pilaf. Mettere in una piccola teglia un pò di burro.



- 5 Disporvi una tazza di riso, un quarto di cipolla steccata con chiodi di garofano.



6 Aggiungervi due tazzine di brodo e una di acqua ed infornare al microonde per 15 minuti circa.

Sgranare il riso ed impiattare.

