

SECONDI PIATTI

Pollo all'ananas

LUOGO: Asia / Cina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- ½ tazza di castagne d'acqua
- 1/3 di tazza di sedano
- ½ tazza di germogli di bambù
- 500 g di petto di pollo già cotto
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 tazza di cavolo cinese tagliato a listarelle
- 2 cucchiaini di sale
- 1/8 di pepe bianco macinato
- ½ di gluttammato monosodico
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 e ½ tazza di brodo di pollo
- 1 scatola di ananas
- 2 e ½ cucchiaini di maizena
- ¼ di tazza di acqua fredda.

PREPARAZIONE

- 1 Affettate finemente le castagne d'acqua, il sedano e i germogli di bambù. Disossate il

petto, o i petti di pollo, e tagliateli diagonalmente a fette molto fini. Scaldate l'olio in una padella e friggetevi per 3 minuti castagne, germogli di bambù, sedano e cavolo. Condite con sale, pepe, glutammato e zucchero, mescolate bene. Unite il brodo di pollo e, quando è giunto a ebollizione, l'ananas ben scolato, la carne di pollo, la maizena diluita in ½ tazza d'acqua fredda. Mescolate, cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti, togliete dal fuoco. Servite molto caldo in una terrina con coperchio o in una zuppiera.