

SECONDI PIATTI

Pollo all'arancia

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 3 ORE DI MARINATURA*



Pollo all'arancia, avete letto bene: non è anatra, è il più comune "cugino" pollo, quelle fettine che spesso giacciono nei nostri frigoriferi in attesa di una ricetta che non sia triste...Questa del pollo all'arancia è quella giusta!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr

ARANCE 2

COINTREAU 4 cucchiaini da tavola

FINOCCHI 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il petto di pollo da eventuali ossicini e scarti, quindi tagliatelo prima a fettine e poi a listarelle.



- 2 Trasferite le listarelle di pollo in una ciotola insieme ad una marinata composta dal succo di un'arancia e due cucchiaini di Cointreau; lasciate marinare il pollo per 2-3 ore a temperatura ambiente.

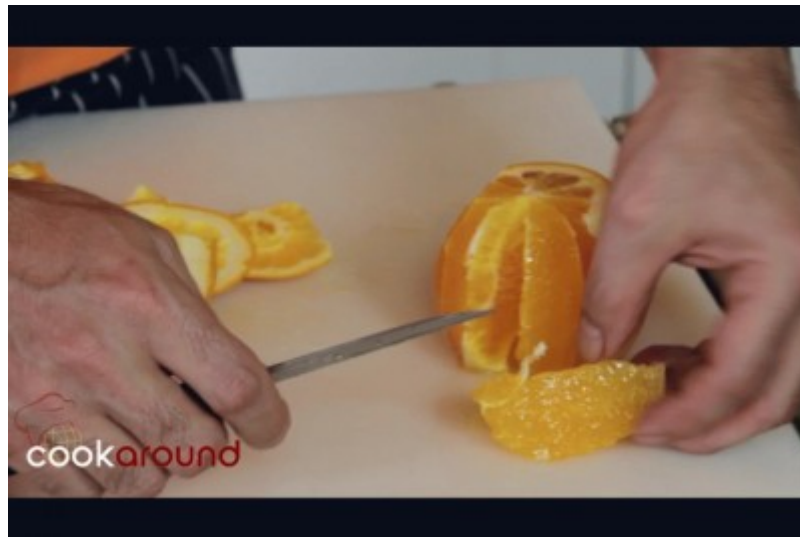




- 3 Nel frattempo lavate e pulite un finocchio ed affettatelo il più finemente possibile, quindi riunitelo in un'insalatiera e conditelo con un abbondante giro d'olio e sale.



- 4 Ricavate da un'arancia degli spicchi tagliati a vivo, vi serviranno per la presentazione del piatto.



- 5 Fate scaldare un abbondante giro d'olio in una padella e quando ben caldo, fatevi rosolare il pollo prelevato e fatto scolare dalla marinata.



- 6 Quando il pollo avrà cambiato colore, salatelo adeguatamente e portatelo a cottura su fiamma vivace sfumandolo con due cucchiari di Cointreau.



- 7 Servite il pollo all'arancia nappandolo con il fondo di cottura ed accompagnandolo con l'insalatina di finocchi e qualche spicchio d'arancia.

NOTE