

SECONDI PIATTI

Pollo all'olio di sesamo

LUOGO: *Asia / Cina*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *3 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

POLLO disossato - 1
CIPOLLOTTI (verdi) - 4
SHERRY secco - 2 cucchiai da tavola
OLIO DI SESAMO 2 cucchiai da tavola
OLIO DI SEMI
SALE
PEPE BIANCO

PREPARAZIONE

1 Fate scaldare dell'olio di semi in una padella a fuoco vivace.

Quando l'olio sarà ben caldo unitevi il pollo tagliato a piccoli pezzi e fatevelo rosolare per un paio di minuti, quindi rimuovetelo dalla padella.



2 Salate e pepate il pollo adeguatamente.

Fate rosolare molto velocemente (circa 30 secondi), nella stessa padella e nello stesso olio usato per il pollo, i cipollotti tagliati per il lungo.

Unite, a questo punto, alla padella il pollo messo da parte e lo sherry; mescolate e fate cuocere per altri 30 secondi circa.



3 Aggiungete, quindi, l'olio di sesamo, mescolate per circa 20 secondi e portate in tavola immediatamente.

