

SECONDI PIATTI

Pollo alla piastra

LUOGO: Asia / Cina

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



INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di sale
- un pizzico di pepe bianco fresco tritato
- un pizzico di MSG
- 1 bianco d'uovo
- 225gr di petto di pollo
senza pelle e tagliato in fette da 2
5cm
- 300ml di olio vegetale
- 3 gambi di sedano
tagliati in pezzi da 4 cm
- 2 fette di radice di zenzero
sbucciate
- 5 cucchiai di brodo di pollo
- ½ cucchiaio di farina di grano
- 1 cucchiaio di acqua

PREPARAZIONE

1 In una ciotola, miscelare il sale, il pepe, l'MSG e il bianco d'uovo. Aggiungere le fette di pollo e voltarle per ricoprirle bene.

Scaldare l'olio in un wok a 180°C o finché un cubo di pane si abbrustolisca in 30 secondi, e aggiungere i pezzi di pollo. Soffriggere sul fuoco per circa 30 secondi, quindi rimuovere dal wok con un cucchiaio forato e scolare su di un foglio di carta da cucina.

Togliere l'olio eccetto 1 cucchiaio sul fondo del wok e scaldare. Aggiungere il sedano e lo zenzero e mescolare sul fuoco per circa 2 minuti. Aggiungere il brodo e portare a bollitura. Miscelare la farina di grano con l'acqua e versare nel wok per creare la salsa. Rimettere il pollo nel wok e miscelare per 20 secondi per scaldarlo. Versare il preparato in una ciotola o in un piatto profondo.

Scaldare una padella di ferro, una teglia piatta fino a che sia quasi incandescente. Portare al tavolo e versarci sopra il pollo e il preparato di sedano. Sfrigolerà e schizzerà per qualche minuto. Se preferite, i gamberi possono essere serviti con una salsa: miscelare insieme 1 ½ cucchiaini di salsa di peperoncini piccanti, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaio di aceto di vino, 2 spicchi d'aglio schiacciati e 1 cucchiaio di cipolle novelle finemente tritate.

NOTE

Tempo di preparazione: 15 minuti Tempo di cottura: 10 minuti