

SECONDI PIATTI

## Pollo alle ortiche

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



### INGREDIENTI

4 fette di petto di pollo  
2 pugni di cimette di ortiche  
1 scalogno  
1 foglia di alloro  
4 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1 limone  
poca farina  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

**1** Tagliare a fettine sottili lo scalogno.



2 In una padella mettete l'olio, lo scalogno e l'alloro.



3 Fate rosolare lo scalogno ed unite l'ortica lavata.



4 Mescolare in una ciotola la farina, il pepe ed il sale.



- 5 Tagliare il pollo a listarelle, passatelo nella farina ed unitelo al soffritto dopo aver eliminato l'alloro.



- 6 Dopo qualche minuto aggiungete il succo di limone.



- 7 Portate a cottura.

