

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.

