

SECONDI PIATTI

Pollo allo zafferano con ceci e riso bianco

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



PER 5 PERSONE

- 1 petto di pollo di circa 500 g
- 100 g di farina
- 50 g di burro
- 1 scalogno non troppo grande
- 200 g di ceci pre-cotti (in scatola) al naturale
- 2 bustine di zafferano
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1/2 litro di brodo vegetale
- 300 g di riso basmati
- sale e pepe e olio q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare il petto di pollo a bocconcini e infarinarli leggermente. Tagliare lo scalogno sottilmente e farlo dorare in una padella larga con i manici, tipo pirofila con un filo di olio

extra vergine di oliva. Quando la cipolla è dorata far rosolare il pollo per circa 5 minuti fino a che è colorito, poi sfumare con il vino bianco. Quando il vino è evaporato aggiungere i ceci, un mestolo di brodo e il sale.

Lasciar cuocere per circe 10 minuti, se il caso aggiungere dell'altro brodo. Quando il pollo risulta cotto aggiungere lo zafferano stemperato in un po' di brodo e un pezzettino di burro.

A parte avrete fatto lessare il riso basmati.

Mantecate il pollo fino a che lo zafferano non sia distribuito uniformemente e servire caldo accompagnato dal riso basmati.