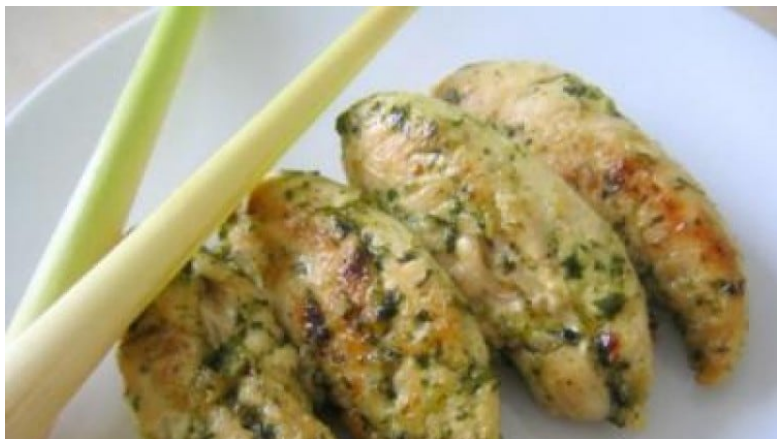


SECONDI PIATTI

Pollo aromatico con coriandolo, zenzero e citronella

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

250 g di petti di pollo tagliati a strisciole
spesse

1 spicchio d'aglio

un pezzetto da circa 3-4 cm di zenzero
fresco

un mazzetto di foglie di coriandolo fresco

1 stecca di lemongrass (citronella o
cymbopogon)

3 cucchiari d'olio

un cucchiaino di succo di limone

un cucchiaino di miele

sale.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti per la realizzazione di questa ricetta.



2 Tagliare longitudinalmente la stecca di citronella, estrarre la parte centrale morbida e tritarla (la parte coriacea, profumatissima, si può conservare per aromatizzare un'altra preparazione ed è ottima per le tisane).



3 Pulire lo zenzero e sbucciare lo spicchio d'aglio.



- 4 Dare una frullata grossolana ad olio, succo di limone, coriandolo, zenzero, aglio, citronella più un pizzico di sale.



- 5 Massaggiare con questo pesto la carne di pollo, coprire con pellicola trasparente e mettere in frigorifero a marinare per una mezz'ora.



- 6 Cuocere il pollo aromatizzato in padella, a cottura ultimata aggiungere un cucchiaino di miele e far glassare e rosolare per un altro minuto.



- 7 Servirlo ben caldo con un contorno semplice.



- 8 Come presentazione alternativa si può tagliare il pollo a cubetti e farne degli spiedini magari da cuocere sul barbecue - utilizzando come spiedo i gambi coriacei e legnosi di citronella.