

SECONDI PIATTI

Pollo con anacardi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 480 gr

PISELLI 120 gr

SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola

SEDANO 120 gr

FUNGHI CHAMPIGNON (A. BISPORUS)
125 gr

ANACARDI tostati - 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

BRODO DI POLLO 120 ml

CIPOLLE 20 gr

MAIZENA 1 cucchiaino da tavola

ACQUA 2 cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate il petto di pollo a dadini e fatelo rosolare in un tegame di terracotta con dell'olio per 3 minuti mescolando di continuo.



- 2 Condite il pollo con sale, pepe e salsa di soia, quindi aggiungete il sedano tagliato a rondelle, i piselli, i funghi tagliati a metà se troppo grandi e le cipolle a dadini.



- 3 Mescolate il tutto e lasciate cuocere per altri due minuti a fiamma dolce, bagnate, in ultimo, con il brodo caldo e continuate la cottura per altri 5 minuti.



- 4 Amalgamate al fondo di cottura la maizena diluita in due cucchiari d'acqua, continuate la cottura per altri 10 minuti a fiamma dolce, fino a quando il pollo non risulti cotto. A questo punto aggiungete gl'anacardi tostati e servite subito in tavola.

