SECONDI PIATTI

Pollo freddo allo zenzero

LUOGO: Asia / Cina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

Se amate i piatti dal sapore fresco che siano perfetti durante una gustosa cena estiva, il pollo freddo allo zenzero è proprio quello che fa al caso vostro. Un piatto semplice, delicato, dal gusto per preciso e netto. La piccantezza dello zenzero si sposa in maniera perfetta con la dolcezza del porro e insieme al petto di pollo lesso, danno vita a un bel mix di sapori. La ricetta è facilissima ed è di quelle perfette anche se dovete stare attenti alla linea, perché essendo fatto con il petto bollito ha un apporto calorico molto ridotto. In questo caso abbiamo utilizzato del petto di pollo ma qualora lo vogliate potrete utilizzare della sovracoscia o dei fuselli fatti a pezzi, verrà ottimo in egual misura. Inoltre qualora

non abbiate lo zenzero fresco, potete sostituirlo con quello in polvere a patto che sia di ottima qualità. Provate questa ricetta e vedrete che ottima scoperta! Se amate questa radice preziosa, fonte di tantissime proprietà utili per l'organismo, vi invitiamo a realizzare anche la ricetta dei gamberi allo zenzero, anche questo un piatto da Re!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 2

ACQUA 6 tazze

SALE 1 cucchiaio da tè

INGREDIENTI PER LA SALSA

ZENZERO sottili - 6 fette

PORRI 6

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola

Preparazione

1. QUando volete fare il pollo freddo allo zenzero, per prima cosa portate a bollore l'acqua; unite i petti di pollo e lessateli a bollore appena accennato per 20 minuti.

2. Sgocciolateli, fateli raffreddare, disossateli e tagliateli in bocconcini.

3 Preparate la salsa. Tritate finemente zenzero e porri.

Scaldate l'olio in una piccola padella a bordi alti, e quando sfrigola gettatevi lo zenzero e i porri.

4 Versate il tutto sul pollo e servite immediatamente. Il pollo freddo allo zenzero è perfetto come piatto da presentare su una bella tavola estiva o se messo in coppette diventa un ottimo finger food.