

SECONDI PIATTI

Pollo fritto con cetrioli

LUOGO: Asia / Cina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO tagliato a cubetti di 2,5 cm - 450 gr

ZENZERO sminuzzato - 3 fette

CETRIOLI tagliato in cubetti da 2,5 cm - 1

FARINA e altri 3 - 3 cucchiaini da tavola

OLIO VEGETALE 5,5 cucchiaini da tavola

BRODO DI POLLO 6 cucchiaini da tavola

ALBUME leggermente sbattuti - 2

SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2

ACQUA 2 cucchiaini da tavola

SALE 1 cucchiaino da tè

GLUTAMMATO MONOSODICO 1 pizzico

PREPARAZIONE

1 Panate i cubetti di pollo con 3 cucchiaini di farina di grano e sale, quindi raccoglieteli in una

ciotola e versateci sopra l'albume.



2 Nel frattempo, scaldate 4 cucchiari di olio in un wok, quindi aggiungetevi i cubetti di pollo.



- 3 Fate soffriggere per circa 2 minuti o finché il pollo cambia colore, quindi rimuovetelo dal wok e tenete in caldo.



- 4 Aggiungere l'olio rimanente nel wok e fate scaldare.

Quando l'olio sarà ben caldo, aggiungete l'aglio e lo zenzero, miscelate velocemente per 15 secondi.



5 A questo punto incorporate il brodo di pollo.



6 Rimuovete lo zenzero e l'aglio con un cucchiaio forato.



7 Aggiungete il cetriolo e rimettete il pollo nel wok.



8 Mescolate gli ingredienti e cuocete fino a che il pollo risulti ben caldo.

Miscelare l'acqua, la farina di grano rimasta e il glutammato monosodico e versate il composto ottenuto nel wok cosicché la salsa si addensi.



9 Miscelate per altri 15 secondi quindi servite in un piatto da portata caldo.