

SECONDI PIATTI

Straccetti di pollo alla curcuma

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Straccetti di pollo alla curcuma: un secondo piatto veloce e allo stesso tempo gustosissimo. Il pollo si veste di una panatura particolare: pangrattato arricchito con semi di sesamo e curcuma. Viene successivamente fritto e servito accompagnato da riso basmati bianco e cipolle stufate alla curcuma.

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 1

CIPOLLE 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

SEMI DI SESAMO 1 cucchiaio da tè

CURCUMA MACINATA 2 cucchiaini da tè

SALSA DI SOIA 2 cucchiaini da tavola

ALLORO 1 foglia

LATTE INTERO 50 gr

PANGRATTATO 100 gr

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

SALE

PEPE NERO

PER ACCOMPAGNARE

RISO BASMATI

PREPARAZIONE

- 1 Pulite il petto di pollo da eventuali parti di grasso, quindi affettatelo finemente.



- 2 Disponete le fettine in due fogli di carta forno e pestate con il batticarne.



3 Ora riunite in una pirofila il pangrattato, i semi di sesamo e la curcuma e mescolate.



- 4 Passate gli straccetti di pollo in una ciotola con del latte e impanateli con il composto di pangrattato e curcuma.



- 5 A questo punto, prendete una padella con un po' d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio intero e fate prendere calore.

Quindi friggete gli straccetti di pollo nell'olio ben caldo; trasferite la carne in fogli di carta assorbente così da eliminare l'olio in eccesso.



- 6 Ora, prendete una padella, aggiungete un po' di olio extravergine d'oliva, la cipolla tagliata finemente e la foglia d'alloro; fate prendere calore.



7 Nel frattempo fate sciogliere mezzo cucchiaino di curcuma in un 1/4 di bicchiere d'acqua.



8 Bagnate le cipolle con la salsa di soia e la soluzione alla curcuma e terminate la cottura.



9 Servite gli straccetti di pollo con il riso bianco e le cipolle.