SECONDI PIATTI

Petto di pollo al limone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Se sei alla ricerca di un **piatto leggero**, **saporito e facile** da preparare, non cercare oltre: il **petto di pollo al limone** è la **soluzione perfetta**. Questa **ricetta classica** combina la **delicatezza** del **petto di pollo** con l'**acidità rinfrescante del limone**, creando un **equilibrio di sapori** che soddisferà il palato di tutti. Il **succo di limone fresco**, dona al pollo una nota vibrante che esalterà la **morbidezza della carne**.

Inoltre, **la preparazione di questa ricetta è rapida e semplice**, in questo piatto ci sono tutti gli ingredienti giusti per una cena veloce durante la settimana, anche in caso di ospiti improvvisi!

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico

per gustare un **delizioso petto di pollo al limone**, e prova anche queste altre **ricette tutte buonissime**:

Pollo al curry veloce
Insalata di pollo
Insalata di pollo e avocado
Pollo alla cacciatora
Involtini di pollo

Ingredienti

PETTO DI POLLO 800 gr

LIMONI 3

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 80 gr

PANGRATTATO

SALE

PEPE NERO

Preparazione

1 La preparazione del petto di pollo al limone è semplicissima e molto veloce. Per prima cosa occupati della marinatura, che sarà effettuata semplicemente nel limone. Taglia in due due dei limoni e ricavane il succo. Trasferisci, quindi, il succo in una ciotola.

2 Adagia i petti di pollo nella ciotola, aggiungendo un cucchiaino di sale. Massaggia un po' la carne e rigirala, in modo che il limone impregni del tutto la carne. Copri con la pellicola trasparente e lascia a riposo in frigo per almeno 10 minuti.

Disponi del pangrattato in un piatto e, mentre attendi che il pollo si insaporisca nel limone, fodera di carta forno una teglia dai bordi alti, infine accendi il forno a 200°C. in modalità ventilata.

Passa i petti di pollo nel pangrattato, velocemente, premi con le mani per farne aderire il più possibile.

3 Sposta, quindi, i petti di pollo nella teglia. Profuma ulteriormente aggiungendo un limone tagliato a spicchi qui e là.

Aggiungi un po' di olio extravergine d'oliva e inforna per circa 15 minuti. Servi caldo ma anche freddo si lascia gustare!

Conservazione

Il petto di pollo al limone può essere conservato in un contenitore ermetico, da cotto, per qualche giorno. Riscaldandolo, però, perderà di morbidezza, quindi sarebbe più indicato utilizzarlo freddo, sfilacciato, per arricchire delle insalate.

Consiglio

Per rendere il piatto ancora più completo aggiungi delle patate, ma sbollentale preventivamente, in modo che abbiano il tempo di insaporirsi in forno, senza però restare crude. In alternativa puoi cuocerle in microonde, già tagliate a pezzi, in un apposito contenitore con valvola, per 7 minuti e poi aggiungerle nella teglia con il pollo negli ultimi 3 minuti, giusto il tempo di insaporirsi.