

SECONDI PIATTI

Bocconcini di pollo all'arancia

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I bocconcini di **pollo all'arancia** è un secondo piatto davvero gustoso per mettere in tavola del petto di pollo, di solito catalogato tra gli alimenti tristi nell'immaginario collettivo. Con questa ricetta il petto di pollo diventa allegro, sia nel colore poiché grazie al succo d'arancia diventa d'un bel arancio, sia nel sapore che sarà a metà tra il dolce ed il salato.

Il **petto di pollo all'arancia** è sicuramente adattabile a qualsiasi situazione, sia per un pasto veloce, dato che la sua preparazione è davvero veloce e semplice, sia per una cena tra amici poiché il suo aspetto ed il sapore ha un non so che di elegante soprattutto se la presentate in piatti neri che fanno

risaltare maggiormente il colore della salsa d'arancia.

Potrete tagliare il petto di pollo a bocconcini ma nulla vieta di utilizzare la stessa tecnica di cottura con degli straccetti o delle scaloppine di pollo.

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 1

FARINA

ARANCE solo il succo - 3

VINO BIANCO 1/2 bicchiere -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendete un bel petto di pollo intero e tagliatelo a metà. Rimuovete dalla parte centrale l'ossicino fatto ad Y che individuerete facilmente mentre taglierete il petto a metà. Pulite il petto di pollo dagli scarti di grasso e tendini e tagliatelo a bocconcini.





- 2 Mettete sul fuoco una padella con un bel giro d'olio extravergine d'oliva. Scegliete la padella sufficientemente capiente da poter accomodare i bocconcini di pollo in un unico strato e che possano essere mossi senza che sia necessario ammucchiarli.

Lasciate scaldare l'olio a fuoco moderato.



- 3 Nel frattempo, infarinate i bocconcini. Noi abbiamo utilizzato il metodo classico, ovvero unendo i bocconcini in una ciotola e infarinandoli mescolando semplicemente con le mani. Se preferite un metodo che non implichi lo sporcarsi le mani con pollo e farina (e questo serve soprattutto se dovete fare colpo su qualche commensale incuriosito dalle vostre capacità culinarie), inserite i bocconcini di pollo in un sacchetto in plastica per alimenti, unite la farina e scuotete il tutto.

Successivamente trasferite tutto il contenuto del sacchetto in un colino in modo tale che la farina in eccesso possa cadere lasciando nel colino solo il pollo infarinato alla perfezione.



- 4 Quando l'olio sarà ben caldo, mi raccomando dovrà davvero essere caldo altrimenti la carne si lessa, aggiungete in padella i bocconcini di pollo infarinati. Alzate il fuoco e fate rosolare la carne alla perfezione.



- 5 Mentre il pollo rosola a dovere a fiamma vivace, dedicatevi alle arance. Dovrete ricavare il succo da tutte e tre le arance conservando da parte solo due fettine che vi serviranno per decorare il vassoio da portata appena prima di portarlo in tavola.

Ovviamente se preparate questo piatto per un pranzo veloce o una cena informale in

famiglia, potete anche omettere la decorazione nel piatto.



- 6 Il pollo sarà quasi completamente rosolato, è il momento di insaporirlo con un paio di pizzichi di sale. Siate parchi di sale per il momento, farete sempre in tempo ad aggiungerne altro verso la fine della cottura.



- 7** Quando il pollo avrà assunto un bel colore dorato dato dalla rosolatura che sia uniforme, potrete aggiungere il succo d'arancia appena spremuto. Mescolate molto bene e lasciate cuocere sempre a fiamma vivace per circa 5 minuti, ovvero per il tempo necessario al succo di ridursi creando una deliziosa glassa che avvolge i bocconcini di pollo.



- 8** Non vi resta che procedere con l'ultimo passaggio, ovvero la sfumata con il vino bianco. Questo passaggio direi che è facoltativo poiché dovreste valutare voi stessi il grado d'acidità del succo d'arancia. Qualora questo fosse già particolarmente acido dato da delle arance ancora non nel pieno della maturazione, allora potreste pensare anche di

omettere l'aggiunta del vino.

Se, invece, le arance fossero dolci o mediamente dolci, l'aggiunta del vino porterebbe non solo una punta d'acidità in più ma anche tutto un ventaglio d'aromi caratteristici dello stesso.

Lasciate evaporare il vino a fiamma vivace fino a che non sia completamente ridotto.



9 Quando il sughetto all'arancia tornerà ad assumere un aspetto lucido e denso, quasi simile a quello di una glassa, allora il pollo sarà pronto per essere servito in tavola in un bel vassoio da portata.

Se volete decorare il vassoio, potrete semplicemente adagiare su di un angolo dello stesso una fettina d'arancia nel modo che più preferite.





CONSIGLIO

Con cosa posso accompagnare questo piatto di pollo?

Questi bocconcini di pollo all'arancia possono essere serviti semplicemente con del pane per raccogliere tutto il sughetto e dell'insalata fresca che ben si combina con il sapore agrumato del piatto. Se vuoi spingerti su una verdura diversa dalla classica insalata, potresti pensare a del finocchio affettato finemente.

Questa ricetta si può considerare light?

Tutto sommato sì! In effetti non è ricca di grassi, c'è solo un giro d'olio extravergine d'oliva per rosolare il pollo e poi pollo, succo d'arancia e poco altro...perchè non sfruttarla nei periodi in cui si vuole stare più leggeri?

Quando c'è da sfumare con il vino non so mai che vino usare e tendo ad usare sempre quello che costa meno. Faccio bene?

Nulla da togliere ai vini economici che d'altra parte, però, se costano poco è anche perchè

hanno un ventaglio d'aromi molto limitato. Il nostro consiglio è sempre quello di cercare d'usare prodotti di prima qualità o comunque non i più scadenti. Anche per il vino è lo stesso, se vuoi un piatto che sia davvero buono, dovrai sfumare con un vino bianco almeno di media qualità, se hai del prosecco, per esempio, va benissimo.