

SECONDI PIATTI

Bocconcini di pollo pomodorini olive e basilico

di: *Agnese*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *20 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Bocconcini di pollo pomodorini olive e basilico è un piatto ottimo appena fatto, non da scartare l'idea di riutilizzarlo freddo in insalata. La marinatura conferisce al pollo un retrogusto speziato che ben si sposa con il gusto classico del pomodoro e la freschezza del basilico.

INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 7 pomodorini ciliegia
- 4 olive verdi
- mezza cipolla
- alcune foglie di basilico
- 4 grani di pimento giamaica
- 1 cucchiaino abbondante di garam masala (un mix di spezie che mi hanno detto essere ottimo proprio con il pollo)
- 1 limone
- fior di sale
- mezzo bicchiere di vino bianco.

PREPARAZIONE

- 1 Riducete a cubetti il petto di pollo e mettetelo a marinare per un'ora con limone, i grani di pimento giamaica frantumati grossolanamente, il cucchiaino di garam masala e poco fior di sale.



- 2 Nel frattempo affettate la cipolla, riducete a pezzettini le olive dopo averle denocciolate e tagliate in 4 i pomodorini.



3 Stufate le cipolle nel wok insieme alle olive e bagnando con un bicchiere d'acqua.



4 Una volta evaporata tutta l'acqua aggiungete i pomodorini.



5 Nel mentre infarinate i cubetti di pollo.



- 6 Cuoceteli a fuoco medio unitamente agli altri ingredienti, mescolando spesso (aggiungete poca acqua calda se si rapprende troppo e abbassate il fuoco) per circa 8-10 minuti.



- 7 Per i successivi 10 minuti proseguite la cottura con coperchio, in questo modo si forma una bella cremina. Aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e terminate la cottura a fuoco vivo, scoprendo il wok.

Solo alla fine aggiungete le foglioline di basilico sminuzzate con le mani.



8 Ed ecco i bocconcini serviti con friggiteLLi grigliati di contorno.



