

SECONDI PIATTI

Petti di pollo limone, aglio e origano

di: *orsy*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 filetti (mezzi petti) di pollo
3-4 cucchiaini di succo di limone
40-50 g di burro
2 spicchi d'aglio (volendo anche 3)
1 cucchiaino raso di amido di mais (Maizena)
3 cucchiaini di brodo (o acqua) freddo
1 cucchiaino colmo di origano
1/2 cucchiaino scarso di curcuma (facoltativa e giusto per il colore)
pepe bianco
sale

PREPARAZIONE

1 Dividete orizzontalmente i filetti per ricavare da ciascuno due scaloppe. Battetele solo un poco, salate e pepate a gusto, adagiatele su un piatto, bagnatele con il succo di limone, aggiungete l'aglio tagliato a fettine, per il lungo. Lasciate marinare in frigorifero per 1-2 ore, rigirandole 3-4 volte.

In un'ampia padella fate fondere il burro e, quando non spumeggia più, allineatevi le scaloppe ben sgocciolate. Fatele rosolare su fiamma vivace, 2 minuti o poco più per parte. Stemperate l'amido di mais nel brodo freddo, aggiungete la marinata (fettine d'aglio comprese) e l'origano. Versate il miscuglio sulle scaloppe e fatele cuocere su fiamma moderata per altri 2-3 minuti, mescolando e rigirando le scaloppe e, volendo, spolverizzando con la curcuma.

L'origano può essere sostituito con maggiorana fresca, tritata, in dose un filo più abbondante.