

SECONDI PIATTI

Petto di pollo alle spezie

LUOGO: Europa / Italia

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



PER IL MISTO DI SPEZIE

- 1 cucchiaino di cumino in polvere
 - 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
 - 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere
 - 2 cucchiaini di paprika dolce
 - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 500 g di petto di pollo
1 bicchiere di vino bianco
2 cucchiari di olio
panna da cucina.

PREPARAZIONE

- 1 Miscelare gli ingredienti per il misto di spezie.



2 Tagliare a dadi il petto di pollo e condire con la miscela di spezie.





3 Aggiungere un bicchiere di vino bianco e mescolare bene.



4 Coprire e riporre in frigo per un paio d'ore.

Far scaldare due cucchiai di olio e versarvi il pollo sgocciolato dalla marinata.



5 Far rosolare a fuoco vivo. Aggiungere la marinata e finire la cottura.



6 5 minuti prima di spegnere il fuoco aggiungere qualche cucchiaio di panna da cucina.



7 Mescolare e lasciar insaporire. Salare.

Servire con riso pilaf saltato in padella con poco olio, semi di sesamo tostati, uvetta e aglio.

