

SECONDI PIATTI

# Petto di pollo porri e sesamo

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *10 min*    COTTURA: *15 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



## INGREDIENTI

SEMI DI SESAMO 2 cucchiaini da tavola  
POLLO filetti e tagliati a julienne - 800 gr  
OLIO DI SESAMO 2 cucchiaini da tè  
PORRI solo la parte bianca, tagliati a julienne - 1  
SALSA DI SOIA (SHOYU) 2 cucchiaini da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaino da tavola  
SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2  
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè

## PREPARAZIONE

**1** Scaldare molto bene una padella wok, aggiungere i semi di sesamo e farli friggere a

fiamma alta fino a rosolatura completa. Toglierci dal wok. Scaldare nuovamente il wok, versare gli oli e, roteare il tegame per ungerne le pareti. Friggere le striscioline a gruppetti, agitando bene e a calore alto, fino a cottura ultimata. Rimettere tutto il pollo nel wok, poi incorporare il porro e l'aglio e fare cuocere per 2-3 minuti, fino a quando il pollo non è tenero e dorato. Controllare che sia cotto anche all'interno, in caso contrario coprire la padella, ridurre la fiamma e continuare la cottura per altri 2 minuti. Aggiungere la salsa di soia, lo zucchero e i semi di sesamo tostati e mescolare bene. Condire con sale e pepe nero macinato al momento e servire immediatamente.