

SECONDI PIATTI

Pollo agrumato

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 2 arance biologiche
- 2 limoni biologici
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 vaschetta cuore di brodo Knorr al manzo
- farina qb
- 6 cucchiari di olio.

PREPARAZIONE

1 Tagliare il pollo a quadrotti e infarinarlo.

Mettere sul fuoco una padella antiaderente abbastanza capace da contenere tutto il pollo, mettere l'olio, scaldarlo leggermente, aggiungere il pollo e farlo soffriggere facendo attenzione a non bruciarlo mescolando spesso.

Quando è dorato aggiungere lo zenzero, mescolare poi mettere il succo dei limoni, far restringere il fondo di cottura, aggiungere poi il succo delle arance, far restringere ancora, infine mettere la vaschetta di cuore di brodo Knorr al manzo, mescolare e lasciare

insaporire il pollo, quando il fondo di cottura è diventato una crema si porta in tavola.

Decorare il piatti di portata con le scorzette degli agrumi.

Buon appetito !