

SECONDI PIATTI

## Pollo al limone e miele

---

LUOGO: [Asia](#) / [India](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + *1 ORA DI MARINATA*

---



Se amate i secondi piatti di carne bianca, dovete assolutamente provare la ricetta del **pollo al limone e miele**, ideale anche per chi vuole organizzare un piatto sofisticato ma leggero per una cena tra amici. La ricetta è davvero semplice, la parte fondamentale è quella della marinata, che dovendo essere preparata in anticipo, fa di questa una ricetta molto furba, poiché resta poi solo da cuocere la carne. Provate questa ricetta e se amate mescolare questi due ingredienti vi diamo anche una nuova idea, questa volta fatta con il pesce: [salmone lime e miele](#)

, davvero ottimo!

## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 750 gr

MIELE 2 cucchiaini da tavola

SUCCO DI LIMONE di 3 limoni -

SCORZA DI LIMONE di 1 limone -

SPICCHIO DI AGLIO 5

ZENZERO tritato - 1 cucchiaino da tè

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino

da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Preparate con largo anticipo la marinata, questa, infatti dovrà riposare in frigorifero per almeno 6-8 ore o anche una notte intera.

Riunite tutti gli ingredienti, fatta eccezione per il petto di pollo, in un pentolino e cuocete a fuoco medio per circa 10 minuti.



- 2** Il giorno successivo, o passato il periodo di riposo della marinata, prendete il petto di pollo e pungetelo leggermente utilizzando una forchetta.

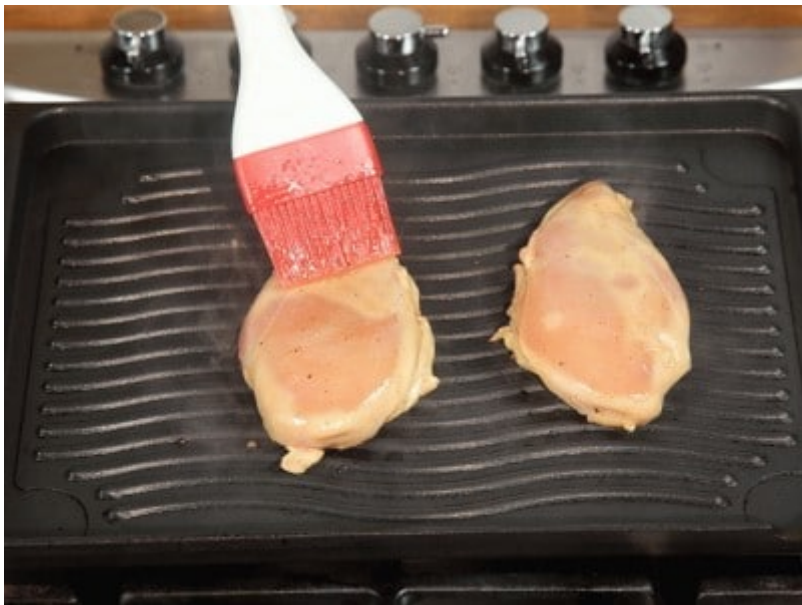


- 3** Riponete il petto di pollo in una ciotola capiente e versatevi sopra la marinata preparata precedentemente.



- 4 Scaldate, nel frattempo una griglia e grigliate il pollo per circa 15 minuti o fino a che sia ben cotto.

Spennellate frequentemente il pollo con la marinata durante la cottura e giratelo due volte per cuocerlo in modo uniforme.



NOTE  
Servire con chutney alla menta verde o salsa piccante.