

SECONDI PIATTI

Pollo al limone profumato alla salvia

di: *valentinaF*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



Il pollo al limone dal sapore agrodolce, molto delicato, è un secondo piatto molto indicato per un pasto d'estate, se poi lo arricchite con il profumo e l'aroma della salvia, nella sua semplicità, diventa ancora più gustoso.

INGREDIENTI

POLLO 400 gr
LIMONE 5
ZUCCHERO DI CANNA 25 gr
FARINA per infarinare -
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
SALVIA

PREPARAZIONE

Per prima cosa lavate accuratamente un limone e tagliatelo a fette spesse circa 5mm. Prendete una padella dal fondo antiaderente versateci i 25 gr di zucchero di canna, 1 cucchiaio di acqua mista a succo di limone e glassatele a fuoco medio per 10 minuti circa; terminata la cottura mettete le fette glassate da parte.

Spremete gli altri 4 limoni, filtrate il succo, aggiungeteci due cucchiaini di zucchero di canna e lasciatelo riposare con dentro una foglia grande di salvia per 30 minuti.

Prendete il pollo e tagliatelo a cubetti piuttosto regolari, infarinatelo e pulitelo dalla farina in eccesso.

In una padella dal fondo antiaderente versate tre cucchiaini d'olio, non deve essere tanto ma nemmeno poco dal momento che il succo di limone è in quantità minima e va aggiunto solo dopo che il pollo ha rosolato bene e risulta ben cotto.

Insieme all'olio mettete una o due foglie di salvia a scaldare per due minuti, non di più, in modo che possa rilasciare l'aroma profumando l'olio.

Trascorso questo tempo, levate le foglie di salvia e versate il pollo nella padella, salatelo e girate continuamente affinché non si attacchi, fate dorare i bocconcini in modo omogeneo; quando il pollo sarà dorato prendete il succo di limone, messo da parte in precedenza, mescolate bene e togliete la foglia di salvia messa dentro in infusione.

Sfumate con il succo di limone la carne, facendo attenzione a non far ritirare troppo la salsa..

Impiattate disponendo sul piatto le fette di limone glassate, il pollo e qualche foglia di salvia per decorare, servite caldo.