

SECONDI PIATTI

Pollo con arancia e spezie

di: *ablasor*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



INGREDIENTI

- 250 g di petto di pollo sgrassato
- 2 arance
- 25 g di zenzero fresco (oppure un cucchiaino di quello secco)
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 bustina di zafferano
- 2 cucchiai di olio di soia
- 4 spicchi di aglio
- 100 g di cipolla tritata
- 10 olive verdi senza semi (facoltative).

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare lo zenzero a fettine molto sottili e mescolarlo, in una grande pirofila, con la cipolla tritata, l'olio, le spezie ed il succo di 1 arancia.







2 Unire nella pirofila il pollo sgrassato tagliato a pezzetti.



3 Dividere la seconda arancia a fettine rotonde, senza togliere la scorza e sistemarle sul contenuto della pirofila.



4 Cuocere in padella per circa 10 minuti coperto.



5 Al termine aggiungere l'aglio schiacciato e le olive.



6 Eccolo impiattato.



NOTE