

SECONDI PIATTI

Straccetti di pollo al limone e cipolle

di: *maria luisa calzolari*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: *30 MINUTI DI MARINATURA*



Gli straccetti di pollo al limone sono un classico secondo da preparare quando proprio non si ha tempo per fare altro. La nostra versione, o meglio la versione di maria luisa calzolari è un po' più complicata ma il sapore ne guadagna a tal punto che ne vale davvero la pena.

La complicazione sta semplicemente nella marinata, quindi vi basterà una mezz'oretta in più e avrete degli straccetti di pollo al limone e cipolle fantastici!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr
CIPOLLOTTI ROSSI 1
LIMONE 2
SPICCHIO DI AGLIO 1
ALLORO 2 foglie
ZENZERO pezzetto - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PEPE NERO
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Affettate finemente il cipollotto dopo averlo pulito, quindi trasferitelo in una pirofila sufficientemente capiente da poter contenere anche tutto il pollo.

Ricavate degli straccetti dal petto di pollo affettandolo finemente, trasferitelo nella pirofila insieme al cipollotto.



2 Spremete i due limoni e versate il succo sugli straccetti. Aggiungete le foglie di alloro, salate e pepate e aggiungete un filo d'olio extravergine d'oliva.

Mescolate bene il tutto, coprite con la pellicola e fate riposare e marinare per circa 30 minuti.





3 Ungete un wok e fate scaldare, quindi aggiungete gli straccetti di pollo con le cipolle

scolandolo leggermente dalla marinata. Grattugiatevi sopra lo zenzero fresco e mescolate. Lasciate cuocere per circa 5-10 minuti.





- 4 Mentre il pollo cuoce, tagliate finemente la parte verde del cipollotto da aggiungere in ciascun piatto prima di portarlo in tavola.



- 5 Al termine della cottura, impiattate gli straccetti e decorate ciascun piatto con il cipollotto verde.

