BOCCONCINI DI POLLO CON VERDURE AGRODOLCI

Buono a sapersi: ho sostituito l'aceto di mele con dell'aceto balsamico. Ogni bicchiere apporta 84 calorie.

Ingredienti per 6 persone: 1 bella scaloppina di pollo, 1 zucchina, 1 carota, 1/2 sedano rapa, 1 scalogno tritato finemente, il succo di 1/2 limone, 2 pizzichi di curry in polvere, 2 pizzichi di cumino in polvere, 2 pizzichi di quattro spezie (o spezie per pan di spezie), 1 cucchiaio di miele, 2 cucchiai di aceto di mele, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaino di salsa di soia.

Pelate la carota e il sedano rapa, poi lavateli insieme alla zucchina. Asciugate le verdure e tagliatele a lamelle, aiutandovi con una mandolina. Trasferitele in una ciotola e bagnatele con il succo di limone. Mettete in un pentolino lo scalogno, l'aceto, il miele e le spezie, portate a bollore e versate il tutto sulle verdure. Mescolate e lasciate marinate almeno 2 ore in frigorifero. Tagliate il pollo a pezzetti, bagnateli con l'olio e la salsa di soia, mescolate e cuoceteli per qualche minuto in un wok (o una padella) a fuoco medio, senza smettere di mescolare. Prima di servire, disponete un nido di verdure nei bicchieri e terminate con qualche bocconcino di pollo tiepido.

http://thatsamore.canalblog.com/
2007-2012 ©That's Amore! Tous droits réservés.