



PROFUMO D'ORIENTE

cosaceinpentola.cucinare.meglio.it



Ingredienti:

2 fette spesse di petto di pollo
3 arance medie
Acqua
Pepe nero
1 cipolla rossa media
Curry (1 cucchiaino all'incirca)
3 cucchiaini di miele per saltare
4 cucchiaini di miele per spennellare
Olio Extravergine d'Oliva (io Dante)
Pancetta dolce a cubetti
120 g di riso basmati

Preparazione:

Far marinare il pollo in un contenitore con 1 arancia spremuta e dell'acqua. Appena la carne comincerà ad essere bianca, riscaldare un wok o padella con un filo d'olio, spennellare le fette di petto di pollo con 1 cucchiaino di miele per ogni lato e far cuocere qualche secondo da entrambe i lati. Versare il succo di due arance spremute, dell'acqua fino a coprire, la cipolla tagliata, il curry, il pepe nero, il sale e far cuocere fino a quando la salsa sarà quasi densa e raggiunge una temperatura intorno ai 100°. Togliere il pollo e metterlo su un tagliere, farlo intiepidire e tagliarlo a listarelle. La salsa invece frullatela. Riprendete il wok con un filo d'olio e fate rosolare dolcemente il pollo, la pancetta a cubetti e aggiungete il miele poco per volta. Intanto bollite il riso e una pronto bagnatelo con un po' di salsa alle cipolle e curry e l'altra salsa servitela parte. Impiattate, accompagnate con la salsa e qualche filo di porro per decorare!