

Pollo all'arancia



E andiamo sull'agrodolce con dei bocconcini di pollo all'arancia. Un gusto un po' insolito quello dell'agrodolce, ma se si trova il giusto equilibrio diventa un piatto delicato e molto buono!

Ingredienti per 2 persone

300 g circa di pollo

2 arance

1 bicchiere di vino bianco

farina

1 spicchio d'aglio

olio evo

sale e pepe

Tagliate il pollo a bocconcini ed infarinateli. In una padella mettete a rosolare uno spicchio d'aglio in olio evo fino a farlo dorare. Aggiungete quindi i bocconcini di pollo infarinati e fateli dorare a fiamma media.



Mentre il pollo cuoce, spremete le arance e filtrate il succo. Quando l'impanatura del pollo si sarà dorata e il pollo sarà a metà cottura circa, sfumate con il vino bianco fino a farlo evaporare. Aggiungete metà del succo d'arancia e abbassate la fiamma. Quando gli zuccheri del succo d'arancia avranno caramellato, togliete il pollo dalla padella, lasciando il succo caramellato, a cui aggiungerete qualche scorza delle arance precedentemente spremute.

Aggiungete la parte restante del succo d'arancia, fate scaldare qualche secondo senza far caramellare troppo. Impiattate il pollo e versatevi sopra il succo e le scorze di arancia e il piatto è pronto!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)