

Pollo alle cipolle

Il **pollo alle cipolle** è un secondo piatto che prende ispirazione dalla cucina orientale, per cui troviamo il pollo in piccoli pezzi che cuoce in poco tempo dopo aver stufato e caramellato le cipolle.

Il **pollo alle cipolle** si gusta ottimamente come piatto unico, magari accompagnato da riso a vapore oppure riso alla soia, mangiato con le tipiche bacchette.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **379Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 3 cipolle bianche
- 200 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 300 g di petto di pollo
- Sale

PREPARAZIONE

- Pulire le cipolle, spellarle e tagliarle a spicchietti oppure a quadratini.
- Scaldare il brodo.
- In una padella piuttosto ampia mettere l'olio e la cipolla, portarla sul fuoco e cuocerla per qualche minuto a fiamma vivace, girando di frequente, finchè non diventa bella lucida, senza però colorire.
- Aggiungere il brodo tenendone da parte un mestolo, lasciar riprendere il bollore, aggiungere una macinata di pepe, salare leggermente e far cuocere 10 minuti coperto a fiamma media. Girare di tanto in tanto e aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Nel frattempo pulire il petto di pollo togliendo le ossa ed i filamenti e ridurlo a pezzetti di un centimetro circa.
- Trascorso il tempo della cottura della cipolla, alzare la fiamma, far asciugare il fondo di cottura, unire quindi il pollo e un pizzico di sale.
- Il pollo deve cuocere per pochi minuti a fiamma piuttosto alta. Il tempo di cottura esatto dipende dalla grandezza dei pezzetti di pollo e dalla tenerezza della carne. Ritirare secondo il grado di cottura preferito, ma non esagerare altrimenti diventa stopposo. In genere sono sufficienti 4-5 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere un pochino di brodo.
- A cottura ultimata, regolare di sale e servire immediatamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

