

Pollo ai tre colori

Il **pollo ai tre colori** è un secondo piatto saltato in padella a base di pollo, peperoni, cipollotti, mais e pomodoro, ottimo anche preparato nel wok.

Il **pollo ai tre colori** ha una chiara influenza cinese, ma è preparato con ingredienti italiani. Prende il suo nome dai colori delle verdure utilizzate: rosso per i peperoni, giallo per il mais e bianco per i cipollotti. Preparatele una volta e diventerà una delle vostre ricette preferite!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 4 cipollotti
- 140 g di mais già cotto (peso sgocciolato)
- 1 petto di pollo
- 40 g di passata di pomodoro
- 100 ml di Brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone sotto acqua corrente, rimuovere il torsolo e tagliarlo a listarelle sottili. Se il peperone è molto lungo tagliarle a metà.
- Pulire i cipollotti rimuovendo le radichette e la parte coriacea del gambo. Affettarli.
- Sgocciolare il mais dal suo liquido di governo e sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Tagliare il petto di pollo a listarelle di un centimetro di spessore per 4-5 centimetri di lunghezza.
- Diluire la passata di pomodoro in un mestolo di brodo vegetale.
- Mettere in una capace padella l'olio e gli spicchi d'aglio spellati, quindi portarla sul fuoco.
- Far imbiondire l'aglio a fiamma alta, quindi eliminarlo e unire il petto di pollo.
- Farlo colorire a fiamma vivace su tutti i lati, mescolando spesso con un cucchiaio di legno.
- Aggiungere i peperoni, il mais, il pomodoro diluito, mescolare ed attendere che riprenda il bollore.
- Unire un pizzico abbondante di sale, una macinata di pepe e far cuocere per 15 minuti a fiamma media coperto.
- Trascorso il tempo di cottura, togliere il coperchio, aggiungere i cipollotti e cuocere altri 5 minuti a fiamma vivace scoperto.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

