

Pollo fritto

Il **pollo fritto** è un classico della cucina cinese, che abbiamo rivisitato in questa ricetta semplice da realizzare, ma molto saporita. E' essenziale per la sua buona riuscita marinare la carne come indicato e friggere in olio abbondante e ben caldo.

Il **pollo fritto** si può accompagnare alla tradizionale salsa agrodolce, ma anche a salse come il ketchup o la maionese. Servire con foglie di insalata verde, oppure verdure alla soia. Ottimo anche con il riso a vapore.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **580Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**

INGREDIENTI

- 300 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di farina di grano tenero tipo 00
- 40 g di farina di riso
- 1 pizzico di bicarbonato di sodio
- 2 pizzichi di sale
- 120 ml di acqua gasata
- Olio di semi di arachide

PREPARAZIONE

- Tagliare il petto di pollo in pezzetti di un paio di centimetri di diametro eliminando il grasso e le parti cartilaginose.
- Mettere i pezzetti di pollo in una terrina assieme alla salsa di soia, una generosa grattugiata di pepe e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
- Setacciare assieme le farine in una ciotola. Unire il bicarbonato e il sale. Mescolare per amalgamare.
- Unire l'acqua fredda mescolando con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una pastella liscia e fluida. Se fosse necessario aumentare un po' la dose dell'acqua.
- Scolare i bocconcini di pollo dalla marinata e asciugarli con carta da cucina.
- Scaldare nel wok abbondante olio, tuffare i bocconcini di pollo nella pastella scolando le eccedenze sul bordo della ciotola, quindi tuffarli nell'olio.
- Non riempire troppo il wok per evitare di abbassare eccessivamente la temperatura dell'olio: il fritto ne risentirebbe in sapore e croccantezza.
- Quando i bocconcini sono ben dorati scolarli e metterli ad asciugare su carta da cucina.
- Assaggiare per verificare se occorre salare in superficie e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista fresca.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

L'ideale per tuffare i bocconcini di pollo nella pastella, scolarne le eccedenze e buttarli nel wok, è di utilizzare un paio di pinze di legno da cucina. Si trovano nei negozi di articoli per la casa molto forniti, oppure nei negozi di articoli orientali.