

Pollo al mais

Il **pollo al mais** è una ricetta semplice e veloce, per gustare il pollo in una versione alternativa, gustosa e leggera. Viene preparato con i cipollotti bianchi, sottili, ottimi nel periodo primaverile.

Il **pollo al mais** si può gustare come secondo piatto completo di contorno. Se vi piace il sapore del curry potete aggiungere a piacimento in cottura.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di petto di pollo
- 140 g di mais già cotto (peso sgocciolato)
- 4 cipollotti
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 50 ml di vino bianco secco

PREPARAZIONE

- Pulire il petto di pollo togliendo le ossa ed i filamenti e ridurlo a pezzetti piuttosto piccoli (un centimetro circa).
- Scolare il mais dal suo liquido di governo, sciacquarlo brevemente sotto acqua corrente e metterlo in un colino.
- Pulire i cipollotti eliminando le radichette e lo strato più esterno, lavarli e affettarli finemente.
- Metterli i cipollotti in padella con l'olio e farli dorare dolcemente.
- Unire un paio di cucchiaini di acqua o di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 6-7 minuti a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo di cottura indicato alzare la fiamma, lasciare che la padella riprenda calore, quindi unire il pollo.
- Farlo uniformemente colorire a fiamma vivace. Attenzione che non rilasci acqua in cottura, altrimenti diventerà secco.
- Quando la carne è uniformemente colorita, aggiungere il mais, regolare di sale e mescolare.
- Lasciar rosolare due minuti, quindi irrorare con il vino e cuocere per 5-6 minuti, fintanto che la carne non sarà cotta, ma ancora tenera.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per maggiore sapore e tenerezza della carne, tagliarla la sera prima e metterla a marinare con vino bianco, pepe macinato, aglio affettato e olio extravergine.

