

Pollo alle mandorle

Il **pollo alle mandorle** è un piatto tipico della cucina cinese, soprattutto quella più "italianizzata" che trova molto riscontro nel nostro paese. Vi proponiamo la nostra versione, molto alleggerita rispetto alle ricette più tradizionali.

Il **pollo alle mandorle** può diventare un ottimo piatto unico se accompagnato con riso al vapore, riso alla soia o riso alla cantonese.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **460Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

Per la marinata

- 1 pizzico di sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 10 g di fecola di patate
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 albume

Per il condimento

- 1 pizzico di sale fino
- 1 pizzico di zucchero
- 5 g di fecola di patate
- 4 cucchiaini di salsa di soia

Per la preparazione

- 400 g di petto di pollo
- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di olio di semi di arachide
- 25 g di mandorle

PREPARAZIONE

- Preparare la marinata mettendo in una ciotola il sale, una macinata di pepe e la fecola di patate. Unire quindi la salsa di soia e stemperare con una frusta. Unire il bianco d'uovo ed amalgamare.
- Tagliare il pollo a cubetti, rimuovendo le parti grasse e filamentose. Man mano che i pezzettini sono pronti metterli nella ciotola della marinata e mischiare bene, affinché tutto il pollo venga uniformemente coperto. Lasciare riposare per 30 minuti girando di tanto in tanto.
- Nel frattempo, lavare il peperone, tagliarlo a fette di un paio di centimetri e ridurlo quindi in pezzetti quadrati, rimuovendo le parti bianche.
- In una piccola ciotola preparare il condimento mettendo il sale, lo zucchero e la fecola di patate. Stemperare quindi con la salsa di soia, aiutandosi con una frusta, per ottenere un composto senza grumi.
- Scaldare metà olio nel wok e saltare il pollo fino a cottura completa, quindi toglierlo e metterlo in un piatto.
- Unire un altro filo d'olio e far saltare le mandorle ed il peperone per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire il pollo, mescolare la salsa di condimento e versarla nel wok, amalgamare accuratamente gli ingredienti e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Attenzione quando mettete la salsa di condimento a fine cottura: mescolatela immediatamente prima di utilizzarla altrimenti la fecola tende a depositarsi sul fondo e formerà antipatici grumi durante la cottura.