

Petto di pollo miele e zenzero



Ingredienti:

2 petti di pollo interi divisi a metà
farina q.b.

6 spicchi d'aglio

3 cucchiari miele

1 cucchiaino salsa di soia

1/2 cucchiaino aceto di mele

1 cucchiaino zenzero in polvere

dado vegetale

Prendi i petti di pollo e intaglia a rombi. Passa nella farina eliminando quella in eccesso.

Metti nella padella olio evo ed i petti di pollo infarinati. Copri con MC e rosola sul fornello grande a fiamma alta 4-5 minuti per parte.

Aggiungi 6 spicchi d'aglio schiacciati mescolati con poco dado vegetale e 30 ml d'acqua. Continua a fiamma bassa per 3 minuti.

Prepara la salsa con il miele, la salsa di soia, l'aceto di mele e zenzero e versa sopra i petti di pollo. Dopo 3 minuti a fiamma bassa gira la carne e lascia coperto in auto cottura 3 minuti.

Servi con contorno a piacere.

Eliza Sestov