



CARNE

Petti di pollo in salsa di cipolle e miele

21 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
590K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Petti di pollo

150 g di Riso Basmati

4 cucchiaini di Miele

4 Cipolle dorate

1 spicchio di Aglio

20 cl di Vino bianco secco

2 rametti di Timo fresco

450 ml di Acqua

4 cucchiaini di Aceto balsamico

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Sale

Pepe

Preparazione

- Sbucciate le cipolle, affettatele sottilmente e trasferitele in una padella con un filo di olio. Salate e pepate, unite il timo, mettete il coperchio e fatele appassire a fiamma molto bassa per 15 minuti; aggiungete quando necessario dell'acqua calda.
- Nel frattempo portate a ebollizione l'acqua prevista in una pentola media. Sciacquate il riso e poi versatelo in una ciotola con altra acqua, tenendolo in ammollo. Quando l'acqua nella pentola bolle, salatela e versatevi il riso, dopo averlo scolato. Cuocetelo per circa 10 minuti con il coperchio, a fiamma bassa. Quando il riso è pronto non scolatelo, ma spegnete il fuoco e aspettate che si gonfi, assorbendo l'acqua rimasta, quindi sgranatelo con una forchetta.
- Tagliate in due parti ogni petto di pollo. Fate soffriggere con un filo d'olio, in un tegame, l'aglio 'vestito' (cioè con la pellicina che lo ricopre) e schiacciato, a fuoco basso per 1-2 minuti.
- Aggiungete i petti di pollo e fateli rosolare bene su tutti i lati, per 3-4 minuti a fuoco medio. Alzate la fiamma, sfumate con il vino e poi salateli; abbassate il fuoco, mettete il coperchio e cuoceteli per 5-6 minuti, girandoli ogni tanto.
- Versate nel tegame le cipolle, regolate di sale e cuocete per altri 10 minuti circa, in modo che il pollo si cuocia e le cipolle si disfino. Il fondo di cottura non si deve restringere troppo, se necessario unite poca acqua calda.
- Versate un'emulsione di aceto e miele nel tegame, cospargendolo in modo uniforme. Cuocete ancora per pochi minuti, facendo insaporire bene, poi spegnete il fuoco.
- Servite il pollo su un letto di riso, condito con il sugo di cipolle al miele.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Alcuni suggeriscono che il riso Basmati debba essere sciacquato a lungo e lasciato in ammollo in acqua fredda per 30 minuti: in questo modo i chicchi non dovrebbero rompersi durante la cottura.