

Pollo alle carote

Il **pollo alle carote** è un umido di fettine di petto di pollo un po' spesse, che cuociono nel vino aromatizzato da nastri di carote. E' un piatto molto particolare, che non avevo mai mangiato finchè non me lo ha preparato la mia amica Lina, che ringrazio tanto. Qui ve lo propongo con qualche variante, ma immutato nello spirito.

Il **pollo alle carote** è ottimo in primavera, quando le carote sono particolarmente buone e dolci, ma si può preparare in qualsiasi momento dell'anno. Se accompagnato da buone fette di pane casereccio o riso al vapore è un ottimo piatto unico.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 3 carote di media grandezza
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 300 g di fettine di pollo non troppo sottili
- Farina di grano tenero tipo 00 per infarinare la carne
- Olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco secco
- 100 ml di Brodo vegetale

PREPARAZIONE

- Lavare le carote, pelarle per eliminare lo strato più esterno, quindi ricavarne delle strisce molto sottili utilizzando il pelapatate.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato più esterno di consistenza cartacea, quindi tritarla finemente.
- Infarinare le fettine di pollo, scuotendo bene per eliminare le eccedenze.
- Utilizzare una padella molto ampia, deve contenere tutte le fettine di pollo stese, quindi unire un filo d'olio e la cipolla.
- Portare la padella sul fuoco e far imbiondire la cipolla.
- Unire le fettine di pollo e fargli prendere colore da entrambi i lati. Bagnare con il vino, lasciar evaporare per un paio di minuti, quindi unire le carote, bagnare con un po' di brodo caldo, pepare, mettere il coperchio e cuocere per 15-20 minuti a fiamma molto dolce.
- Di tanto in tanto controllare la cottura e aggiungere altro brodo se il fondo dovesse asciugarsi troppo. E' importante che a fine cottura ci sia abbondante sughetto da servire sul pollo.
- A fine cottura regolare di sale e lasciar riposare, coperto, un paio di minuti prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli, basandosi su una ricetta di Lina Ciccone. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Per una nota di colore utilizzare carote arancioni e carote viola insieme: vedrete che risultato!

