

Pollo e cipolline all'agrodolce

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **385Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di cipolline borettane
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 50 ml di acqua
- 1 cucchiaio di zucchero
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 400 g di petto di pollo
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Sbucciare le cipolline, pulirle e sciacquarle abbondantemente.
- In un bicchiere fare una miscela di aceto, acqua e zucchero, secondo le dosi indicate.
- In una padella versare l'olio e mettere le cipolline. Accendere il fuoco e far rosolare per un paio di minuti a fuoco vivace.
- Aggiungere la miscela di aceto, un pizzico di sale e cuocere a fuoco basso per 30 minuti girando di tanto in tanto. Il tempo di cottura esatto dipende dalla dimensione delle cipolline, che devono risultare morbide, ma non sfaldarsi.
- Nel frattempo lavare il petto di pollo sotto acqua corrente, tamponarlo con carta da cucina e tagliarlo a cubetti di 2 cm di lato scartando le ossicine e le parti grasse.
- Trascorso il tempo di cottura indicato per le cipolle, scoperchiare, alzare la fiamma ed unire il pollo.
- Farlo rosolare uniformemente, quindi abbassare appena la fiamma e far cuocere per una decina di minuti, mescolando di frequente. Il tempo di cottura esatto dipende dalla grandezza dei pezzetti di pollo e dalla tenerezza della carne. Ritirare secondo il grado di cottura preferito.
- A cottura ultimata unire l'aceto balsamico, un pizzico di sale, una macinata di pepe e servire immediatamente.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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