

# Pollo allo zafferano

Il **pollo allo zafferano** è un secondo piatto a base di pollo speziato con zafferano, curry, salsa di soia, aglio e cipolla. Grazie alla lenta cottura in padella rimane morbido e succoso all'interno e dolcemente glassato all'esterno. Essendo cotto senza pelle, è leggero e poco calorico.

Il **pollo allo zafferano** è ottimo accompagnato con un contorno saporito, come il **riso alla soia**, oppure particolarmente dolce come i **piselli in padella**. Ottimo anche con il purè, ben speziato con la noce moscata.

E' possibile utilizzare anche il fondo di cottura per speziare il riso da gustare assieme al **pollo allo zafferano**. Cuocerlo a vapore o lessarlo e quando cotto saltarlo nella padella con il fondo di cottura del pollo per qualche minuto aggiungendo un cucchiaio di salsa di soia, uno di brodo e regolando di sale.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **270Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 pizzico di curry in polvere
- 1 bustina di zafferano
- 500 g di pollo in pezzi senza pelle
- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 250 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Preparare una salsina mesolando la salsa di soia, il curry e lo zafferano.
- Tamponare i pezzi di pollo con carta da cucina. Eliminare con cura eventuali schegge d'osso.
- Passare i pezzi di pollo nella salsina preparata, metterli in una ciotola e colarvi sopra la salsina rimasta. Rigirare i pezzi di tanto in tanto.
- Tritare molto finemente l'aglio e la cipolla spellati.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella, capace di contenere tutta la carne, l'olio e il trito. Portarla sul fuoco. Quando il trito inizierà a dorare aggiungere un pizzico di sale ed un paio di cucchiaini di brodo vegetale. Cuocere a fiamma media finché non appassisce.
- Alzare la fiamma e aggiungere il pollo. Farlo ben colorare, quindi unire la salsina rimasta, un mestolo di brodo, una macinata di pepe e far riprendere il bollore.
- Abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 30 minuti. Girare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma e far rosolare mescolando e rigirando il pollo.
- Servire.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Riso alla soia, piselli in padella, patate in genere.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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