

POLLO ALLA "CINESE"

Ingredienti per 4 persone:

- 4 cosce di pollo disossate
- 2 zucchine grandi
- 2 carote
- 2 grosse coste di sedano
- 1 cipolla
- 100 gr di farina
- salsa di soia
- sale e olio q.b.

Procedimento:

Eliminare dal pollo tutta la pelle ed eventuali parti di cartilagini e ridurlo a bocconcini



In una larga ciotola mettere la farina, aggiungere i tocchetti di pollo e rigirarli bene per infarinarli uniformemente.



Pulire e lavare le verdure. Tagliarle in obliquo sedano carota e zucchina e a spicchi la cipolla



Unire le verdure nella ciotola con il pollo già infarinato e mescolare



Sciogliere una grossa noce di burro in una larga padella antiaderente o meglio in una wok



A fiamma vivace rosolare il pollo con le verdure rigirandolo per farlo rosolare da tutte le parti per 10 minuti.



Aggiungere due cucchiaini di salsa di soia ed eventualmente aggiustare di sale



Impiattare guarnendo con glassa di salsa di soia.



BUON APPETITO!!!