

Pollo croccante al melograno senza glutine



- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 min
- TEMPO DI COTTURA: 20-25 min
- PORZIONI: 2-3 Porzioni

Introduzione:

Stanchi del solito pollo alla piastra?

Quello che proprio non va più giù dopo averlo preparato per 2 o 3 volte di seguito?

Allora provate questa nuova ricetta, Pollo croccante al melograno!

Una ricetta sfiziosa e facile da preparare che non riuscirete più a farne a meno. Credetemi che anche i bambini lo ameranno.

Di cosa si tratta?

Di sovracosce di pollo disossate, marinate per 5 minuti nell'albume, latte vegetale e curry. Avvolte poi, da una croccante impanatura fatta di fiocchi di avena senza glutine e servite con una salsa al melograno.

Vi piace l'idea di servire un pollo diverso dal solito?

Allora prepariamo insieme questa ricetta strepitosa!

Ingredienti:

Cosa serve:

Consigli:

Ingredienti:

500 g di Sovracosce di pollo disossate

150 g di Albume d'uovo

100 g di Fiocchi di Avena s.g.

100 ml di Latte vegetale Cocco/Mandorla s.z.

Q.b Curry in polvere

Q.b. Sale

Q.b. Aglio in polvere

Q.b Rosmarino secco

1 cc di Parmigiano reggiano

Q.b Olio Extravergine d'oliva

Salsa al melograno:

1 Melograno

1 c di Miele

Q.b Acqua

1 cc di Farina di riso

Verdure:

Broccoli o a piacere

Cosa serve:

Teglia da forno

Ciotola

Mixer

Pentolino

Carta da forno

Consigli:

- Il pollo croccante si conserva in frigo per 1 giorno.
- Potete sostituire il pollo, con gamberi, merluzzo, salmone.
- Potete sostituire i fiocchi d'avena con fiocchi di riso o quinoa, flakes oppure pane grattugiato.
- Potete cuocere il pollo in friggitrice ad aria per 25 minuti.
- 1 c equivale ad 1 cucchiaino, 1 cc equivale ad un cucchiaino.

Procedimento:

Pulite il melograno e recuperate tutti i chicchi al suo interno.

Trasferiteli insieme al sugo in un pentolino, aggiungete l'acqua e il miele.

Fate cuocere per 5-6 minuti a fuoco basso. Trascorso il tempo, trasferite i chicchi in un mixer. Lasciate un cucchiaino di chicchi da parte, vi serviranno per dopo. Frullate fino a formare una crema. Trasferite tutto nel pentolino e aggiungete la farina, mescolate fino a che la salsa si sia rappresa. Aggiungete i chicchi che avete messo da parte e mettete da parte.

Ora mescolate in una ciotola albume, latte vegetale e curry. Mettete dentro il pollo e lasciatelo marinare per 5 minuti.

Nel frattempo, tritate i fiocchi di avena e versateli in una

ciotola. Aggiungete le spezie e il parmigiano, trasferite il pollo all'interno e impanate da entrambi i lati.

Disponete le sovracosce su una teglia rivestita da carta forno, aggiungete un filo d'olio e cuocete in forno, preriscaldato, a 180 gradi per 20-25 minuti.

Preparate ora la verdura che più vi piace, io ho sbollentato i broccoli.

Terminata la cottura, assicuratevi che il pollo sia cotto all'interno e poi servite con la salsa di melograno e la verdura che avete scelto.