

Spezzatino di pollo e carciofi al limone

Lo spezzatino di pollo e carciofi al limone è un secondo piatto facile da preparare e molto gustoso. Scopri la nostra ricetta.



Oggi ti proponiamo la ricetta di un secondo piatto facile da preparare, sano e gustoso, ideale da portare in tavola nelle prime **giornate primaverili**: lo **spezzatino di pollo e carciofi al limone**. Per portare in tavola un piatto completo accompagna lo spezzatino con del **cous cous** integrale, **riso basmati** o del **pane integrale** tostato.

Puoi preparare questa ricetta anche utilizzando il **tacchino**.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

600 g di petto di pollo Despar Passo dopo Passo

4 carciofi

2 cipollotti rossi

2 spicchi di aglio

2 cucchiaini di farina 0

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva Despar Bio,Logico

2 limoni (di cui 1 non trattato)

2 ciuffi di prezzemolo fresco

2 cm di radice di zenzero

Sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie più esterne e l'eventuale fieno all'interno; pulisci anche i gambi eliminando le parti più fibrose. Taglia i carciofi a fettine e i gambi a pezzetti e immergili in una ciotola con acqua e il succo di un limone.
2. Trasferisci l'aglio in una padella con 2 cucchiaini di olio, aggiungi i carciofi, regola di sale e pepe e lasciali rosolare per circa 5 minuti. Elimina l'aglio e tieni i carciofi da parte.
3. Taglia il pollo a bocconcini regolari e affetta i cipollotti a rondelle sottili, compresa la parte verde.
4. Versa l'olio rimasto in una padella antiaderente, aggiungi i cipollotti e lo zenzero grattugiato e lascia insaporire per qualche minuto a fiamma bassa.
5. Passa i bocconcini di pollo nella farina.
6. Aggiungi il pollo nella padella e lascialo rosolare per 5 minuti su tutti i lati, deve essere ben dorato.
7. Aggiungi ora i carciofi precedentemente cotti e il succo filtrato del limone (tieni da parte la scorza).

8. Aggiungi una tazza circa di acqua calda e completa la cottura, occorreranno circa 10 minuti, o finché il pollo risulterà ben cotto e cremoso (il tempo di cottura dipenderà dalla grandezza dei bocconcini).
9. Regola di sale e pepe e completa con la scorza grattugiata del limone e il prezzemolo tritato finemente.