

CANNAMELA

Pollo marinato al miele e zenzero



Ingredienti

- 500 g petto di pollo
- 1 limone
- 30 g miele
- 1 puntina peperoncino macinato CANNAMELA
- ½ cucchiaino scarso zenzero macinato CANNAMELA
- 1 spicchio aglio
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 300 g pomodorini
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino basilico CANNAMELA
- qb sale
- qb pepe nero CANNAMELA



Porzioni
3 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
280.66*

I nostri partner



Preparazione

- 1** Preparare la marinata per la carne: porre in una ciotola il succo del limone e le scorzette, il miele, lo spicchio d'aglio tritato, il peperoncino macinato CANNAMELA e lo zenzero macinato CANNAMELA.
- 2** Tagliare il pollo a strisciole.
- 3** Porre il pollo a marinare nell'emulsione.
- 4** Coprire con pellicola e trasferire in frigo per 2 ore.
- 5** Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi, poi condirli con l'olio e il basilico CANNAMELA, sale e pepe.
- 6** Scolare la carne dalla marinata.
- 7** Cuocere la carne per 8-10 min in padella con l'olio.
- 8** Regolare di sale e pepe.
- 9** Servire la carne con il contorno di pomodorini al basilico.