

Pollo coi peperoni



Autore: Francesco Doronzo

Difficoltà: 🍳🍳🍳🍳🍳

Tempo di preparazione: 40'

Ingredienti per una porzione:

Ingrediente	Quantità
Petto di pollo intero	mezzo
Peperoni	2 medi (300 g circa)
Cipolla	1 media

Olio evo	qb
Pangrattato	qb

Step 1: Inizia pulendo le verdure: taglia i peperoni a listarelle (0,5 cm di spessore per 2 cm di lunghezza), monda la cipolla e tagliala non molto finemente. Se gradito, togli i semi a tre peperoncini freschi.



Step 2: Pulisci il petto di pollo da eventuali ossa o grasso ed impanalo nel pangrattato, a piacere aggiungendo pepe e sale.



Step 3: Fai scaldare abbondante olio in una capiente padella ed adagiaci il pollo. Fallo rosolare a fiamma vivace da tutti i lati, finché non è ben dorato. Mettilo da parte.



Step 4: Nella stessa padella del pollo (se si è usato abbastanza olio non servirà aggiungerne altro) fai rosolare la cipolla ed il peperoncino per qualche minuto, poi aggiungi i peperoni. Porta a cottura quasi completa le verdure (il momento giusto è quando smettono di emettere vapore), a fiamma vivace e mescolando spesso.



Step 5: Mentre i peperoni cuociono taglia il pollo a fettine spesse poco più di mezzo centimetro, in direzione perpendicolare alla lunghezza. Tagliando in direzione perpendicolare alle fibre muscolari la carne sarà molto più tenera.



Step 6: Impana le fettine di carne nel pangrattato, cercando di farne andare meno possibile sulle zone già impanate.



Step 7: Quando i peperoni saranno quasi pronti, crea spazio nella padella, aggiungi ancora un filo d'olio e disponi la carne in modo che sia a contatto con la padella il piatto delle fettine. Fai cuocere per qualche minuto, poi girale. Nel frattempo mescola spesso i peperoni per non farli bruciare. Quando il pollo sarà cotto impiatta e servi ben caldo.

