



Tagliatelle di pollo in agrodolce e sesamo

Categorie: Speciali, Portate principali



Tempo di preparazione: 00:30' - **Porzioni:** 4

Ingredienti

2	petti di pollo
50gr	semi di sesamo
2	uova
40gr	farina integrale
2	cucchiaini olio
300gr	tagliatelle essicate
1	peperone rosso
1	peperone giallo
1	peperone verde
4	steli di broccolo
1	pizzico di zenzero
2	cipollotti
1	cipolla rossa
1	peperoncino rosso

Per la salsa agrodolce:

150gr	Prugne della California
50ml	salsa di soia
20ml	aceto di vino
20ml	acqua calda
1	cucchiaino 5 spezie cinesi

Procedimento

Tagliare il petto di pollo in orizzontale per creare 4 bistecche sottili di petto di pollo.

Mettere la farina in una ciotola, i semi di sesamo in un altro e l'uovo sbattuto in un altro.

Posizionare prima i petti di pollo nella farina, quindi immergerli nell'uovo e immergerli nei semi di sesamo prima di metterli su una teglia antiaderente.

Ripeti il procedimento per il pollo rimanente, quindi inforna per 18 minuti a 180 c

Mettere tutti gli ingredienti della salsa in un robot da cucina e frullare fino a renderli omogenei, quindi metterli in una ciotola fino a quando non si è pronti per la cottura.

Nel frattempo tritare le verdure e cuocere in un wok per 3-5 minuti con l'olio. Aggiungere le tagliatelle al wok, poi aggiungere un po' di salsa. Versare qualche cucchiaino di acqua per aiutare ad amalgamare il piatto e lasciare che la salsa ricopra tutto.

Guarnire le tagliatelle con coriandolo fresco e peperoncino fresco prima di servire su un piatto.

Togliere il pollo dal forno e tagliare a fette prima di guarnire il piatto.