



Petto di pollo scottato con Prugne della California, riso e lenticchie

Categorie: Salutare, Portate principali



Tempo di preparazione: 01:00' - **Porzioni:** 4

Ingredienti

1	petto di pollo
2	cucchiaini olio
1	limone (scorza e succo)
q.b.	sale
10	foglie di basilico

Per il riso:

6	Prugne della California
1	cipolla piccola tritata
80gr	riso basmati
60gr	lenticchie puy
250ml	brodo di pollo
2	cucchiaini succo di Prugne della California
1	cucchiaino olio
1	seme di coriandolo schiacciato
1	cucchiaino cannella
q.b.	sale e pepe

Procedimento

Ammollare il riso in acqua per almeno 4 ore, questo aiuterà a cuocere più velocemente il riso.

Riscaldare il cucchiaino di olio in una casseruola antiaderente, aggiungere la cipolla e ammorbidire, quindi aggiungere le spezie e le prugne tritate. Cuocere per un altro minuto e lasciare da parte.

Cuocere le lenticchie nel brodo di pollo per circa 10 minuti fino a quando non sono ben cotte.

Scolare il riso, aggiungerlo alla cipolla, alla miscela di lenticchie e al succo di prugna. Aggiungere una spremuta di limone e mescolare bene. Coprire con carta stagnola e cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti. Condire bene e tenere in caldo fino a quando il pollo è cotto.

In una padella aggiungere l'olio e metterlo a fuoco medio. Soffriggere delicatamente il petto di pollo per 15 minuti con la pelle rivolta verso il basso, quindi girarlo e cuocere delicatamente l'altro lato, per circa altri 15 minuti.

Finire con una spremuta di limone e un po' di basilico tritato fresco per servire.