

SECONDI DI POLLAME

Bocconcini di pollo al sesamo

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

Ingredienti per 4 persone

Petto di pollo	400 g
Uovo	1
Latte	50 g
Farina bianca	
Semi di sesamo	
Salsa di soia	
Insalata lattughino	
Limoni	2
Olio d'oliva	
Sale	

Preparazione

- 1 Tagliate il petto di pollo a pezzi delle dimensioni di piccole noci. Sistemateli nel fondo di un piatto e irrorateli con mezza tazzina da caffè di salsa di soia e con il succo filtrato di un limone, lasciandoli in questa marinata per almeno 10 minuti.
- 2 Battete in una ciotola l'uovo con il latte e pochissimo sale. Mettete su due vassoi diversi un po' di farina e 2 pugni di semi di sesamo.
- 3 Sgocciolate i bocconcini di pollo, passateli nella farina, quindi nell'uovo battuto e infine nei semi di sesamo, premendoli leggermente affinché risultino ben ricoperti.
- 4 Scaldate abbondante olio e friggete i bocconcini a circa 190 gradi in modo che coloriscano fuori e cuociano all'interno. Serviteli con fettine di limone e con lattughino.