

Pollo Birra e Olive

Piatto **veloce** e abbastanza **semplice** da preparare, consiglio di usare il **petto** di pollo in questa ricetta ma in assenza puoi benissimo usare altre parti, disossandole e **tagliate a pezzetti**. Per un gusto più **intenso**, se hai tempo a disposizione, puoi mettere, un'oretta prima di **cuocere**, il pollo a **marinare** con il sale, soffritto e la **birra**, poi metterlo in una casseruola con **olio** caldo e appena bolle aggiungere un pò di **farina** per legare. Io ho usato una birra **chiara** ma ottimo anche con una birra **rossa** o **Guinness**. Per gli intolleranti al **glutine** v'è benissimo usare la farina di **riso** e una **birra** senza glutine.

Senza **LATTOSIO**



3
Porzioni



10 min.
Preparazione



15 min.
Cottura

Ingredienti

500 GR	POLLO
330 ML	BIRRA
100 GR	OLIVE NERE
30 GR	SOFFRITTO
Q.B.	OLIO EXTRA, SALE, FARINA

Procedimento

- 1
TAGLIA IL POLLO A CUBETTI , METTI IN UNA CASSERUOLA UN PO' DI OLIO EXTRA VERGINE CON IL SOFFRITTO A FUOCO MEDIO E INFARINA IL POLLO
- 2
QUANDO L'OLIO INIZIA A FRIGGERE, ALZA IL FUOCO AL MASSIMO E AGGIUNGI IL POLLO E LASCIA ROSOLARE PER BENE GIRANDO SPESSO PER 4 - 5 MINUTI
- 3
QUANDO IL POLLO È BELLO DORATO AGGIUNGI LE OLIVE E LA BIRRA ABBASSA IL FUOCO A MEDIO E LASCIA CUOCERE PER 8 - 10 MINUTI
- 4
QUANDO IL POLLO RISULTA LEGATO E HA ASSORBITO LA BIRRA, LASCIA COMUNQUE UN PO DI SALSA, SERVI NEI PIATTI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
432	48,93 gr	11,23 gr	16,82 gr