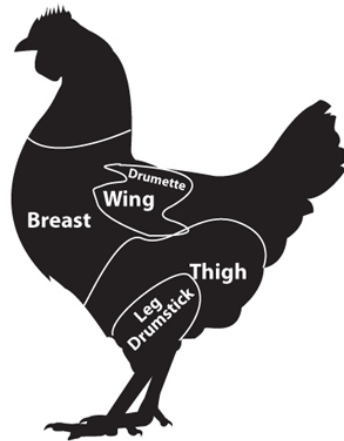


Oriental chic-ken



Dopo i bagordi e la cena di San Valentino (sono andato a cena in un posto fantastico **Villa Necchi** ve ne parlerò approfonditamente tra qualche giorno in "**Ristoranti e celiachia**") meglio dedicarsi ad una ricetta **leggera, veloce e gustosissima!**

Oriental chic-ken il mio pollo preferito magari da gustare insieme ad un buon bicchiere di **sake!**

La ricetta è **semplicissima** e sono sicuro che possa piacere sia a grandi che a piccini :) in più è un piatto molto proteico, quindi perfetto dopo un po' di attività fisica!

Con questo piatto partecipo alla raccolta [?Una ricetta squisitamente free? di Monica's Kitchen](#)



ed anche come ogni venerdì all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Oriental chic-ken



impiattamento

Ingredienti per due persone

Per il pollo:

250 grammi di pollo BIO;

1 limone BIO;

1/2 scalogno;

farina di riso q.b.;

Olio E.V.O.;

Salsa di soia q.b.;

Pepe q.b.

Per le fave:

60 grammi di fave;

Olio E.V.O.;

Sale q.b.;

Pepe q.b.

Per la composizione:

2 fave secche di cacao;

20 grammi di anacardi;

Scorza di limone BIO;

Olio E.V.O.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

Le fave:

Fate lessare le fave in abbondante acqua per circa venti minuti e poi scolatele. Su una piastra ben calda e leggermente unta fatele "grigliare" per qualche minuto, conditele con sale, pepe e tenetele da parte.

Il pollo:

Affettate a rondelle sottili lo scalogno e farelo appassire in una padella antiaderente con un po' di olio. Nel frattempo tagliate il petto di pollo cubetti di circa un centimetro e poi infarinateli leggermente con della farina di riso. Unite il pollo alla cipolla appassita e fatelo rosolare a fiamma alta per qualche minuto spremendovi il succo di limone (tenete la scorza da parte servirà per l'impattamento). Aggiungete ora un cucchiaino o due di salsa di soia, pepe e portate a termine la cottura a fiamma moderata. Infine unite al pollo gli anacardi tritati grossolanamente e mescolate il tutto.

La composizione:

Quindi ora su un piatto piano con l'ausilio di un coppapasta circolare disponetevi al centro i cubetti di pollo con anacardi e fave. Grattugiatevi sopra una fava di cacao, un po' di scorza di limone e completate il piatto con un giro d'olio. Servite ben caldo.]