

Bocconcini al limone e erbe aromatiche



Descrizione

I bocconcini di pollo o tacchino al limone e erbe aromatiche sono perfetti per un pranzo estivo leggero e veloce. Infatti, questa ricetta unisce la freschezza del limone al sapore delle erbe aromatiche, creando un piatto delizioso e sano. Inoltre, è ideale per chi vuole mangiare bene senza rinunciare al gusto. I bocconcini di pollo sono accompagnati da un'insalata colorata di peperoni, cetrioli e cipolle rosse.

Informazioni

PREPARAZIONE: 15 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 12 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

500 g di **bocconcini di pollo o tacchino**
2 **limoni**
2 cucchiaini di **olio evo**
1 spicchio d'**aglio**
1 cucchiaino di **miele**
1 cucchiaino di **senape**
Sale e pepe q.b.

Erbe aromatiche (timo, rosmarino, prezzemolo)
1 **peperone rosso**
1 **cetriolo**
500 g di **bocconcini di pollo**
1 **cipolla rossa**
Lattuga q.b.

Preparazione

- 1) Mescola il succo e la scorza dei limoni, l'olio evo, l'aglio tritato, il miele, la senape, il sale, il pepe e le erbe aromatiche tritate in una ciotola grande.
- 2) Aggiungi i bocconcini di pollo o tacchino e mescola bene per coprirli uniformemente con la marinata.
- 3) Copri la ciotola con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero per almeno 30 minuti.
- 4) Riscalda una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- 5) Rimuovi i bocconcini di pollo dalla marinata, scartando l'eccesso, e cuocili nella padella calda girandoli frequentemente per circa 10-12 minuti, finché non sono dorati e cotti all'interno.
- 6) In una ciotola grande, unisci i cubetti di peperone rosso, le rondelle di cetriolo e le fette di cipolla rossa.
- 7) Aggiungi un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe, e mescola bene.
- 8) Disponi alcune foglie di lattuga su un piatto da portata.
- 9) Aggiungi sopra l'insalata di peperone, cetriolo e cipolla.
- 10) Posiziona i bocconcini di pollo sopra l'insalata.
- 11) Decora con scorza di limone grattugiata e qualche foglia di erba aromatica fresca.