

Insalata asiatica di zucca con pollo croccante *(Secondi a base di carne)*



Preparazione

In un mortaio pestare i peperoncini e i semi di coriandolo, poi aggiungere la cannella macinata e una bella presa di sale e pepe. Eliminare i semi dalla zucca e tenerli da parte. Tagliare la zucca a spicchi, trasferirli in una teglia ed innaffiarli con olio in modo da coprire bene ogni spicchio. Cospargere con le spezie macinate e mescolate il tutto, poi disporre gli spicchi su un solo strato, quindi infornare per 40 minuti a 180 gradi. Lavare i semi di zucca eliminando i residui di fibra. Condire con sale, pepe, olio di oliva, e tostarli in padella fino a quando saranno belli croccanti.

Per il condimento, versare in una ciotola la scorza ed il succo del lime ed aggiungere la stessa quantità di olio e di salsa di soia. Incorporare alla miscela lo zucchero, i peperoncini e il prezzemolo tritato. Incidere la pelle del pollo con un coltello a tagli trasversali. Salare per bene il petto e farlo abbrustolire a fiamma alta da entrambi i lati fino a quando non sarà croccante. Tagliare quindi a fettine il pollo. Quando pollo e zucca saranno ancora tiepidi, mescoliamoli con le foglie di prezzemolo e metà della menta. Versarci sopra il condimento e mescolare bene. Servire dopo aver cosperso con il coriandolo e la menta.

Consigli

Per pulire la zucca in modo ottimale, dovrete dapprima tagliarla a metà, per poi separarla in quarti: a questo punto, dovrete pulirla con l'ausilio di un cucchiaio, levando accuratamente i filamenti, affinché possiate poi finalmente tagliarla a cubetti.

Curiosità

Conoscete il modo di dire "avere sale in zucca" e sapete il motivo per il quale si dice ciò? In realtà, questi prodotti dell'orto sono principalmente pregni d'acqua, con il risultato che è difficile trovare del sale: ecco la spiegazione e il senso di quelle parole.

Informazioni

Preparazione 120 minuti

Cottura 45 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Pollo (due sovraccosce di pollo)

Menta (un cuffo di menta fresca)

Coriandolo (un cucchiaino di semi di coriandolo)

Peperoncino (tre peperoncini freschi)

Cannella (mezzo cucchiaino di cannella)

Sale

Pepe

Zucca (una zucca matura)

Lime (un lime)

Olio extra vergine di oliva

Salsa di soia

Zucchero di canna (un cucchiaino di zucchero di canna)

Prezzemolo (un mazzetto di prezzemolo)

