
Pollo al mango

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Il mango potrebbe essere una buona soluzione per servire la frutta direttamente nella sua forma, infatti, dopo aver preparato una macedonia, arricchita con rum, zucchero e cannella, basterà tagliare il mango longitudinalmente, togliere il nocciolo e parte della polpa; e riempire con il preparato di frutta. Nella cucina indo-cinese si è soliti utilizzare la frutta nella preparazione di svariati piatti soprattutto se a base di carne, al contrario, nella nostra cultura culinaria, la frutta è sovente relegata unicamente alla fine del pasto. La ricetta proposta, il pollo al mango, è un buon connubio tra la cucina orientale e la nostra cucina mediterranea. Ingredienti (4 persone) Per il pollo: 600 grammi di petto di pollo, olio di arachidi, farina, q.b. di sale e pepe. Per il condimento: 1 mango, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 cipolle, 3 cucchiai di rum, peperoncino, olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di salsa di soia, q.b. di sale e di pepe. Preparazione Per il pollo: in un piatto porre la farina con un pizzico di sale ed una macinata di pepe Tagliare il petto di pollo a listarelle molto sottili ed infarinare. Porre nel wok (tipica padella utilizzata nella cucina orientale) o in una nostrana padella l'olio di arachidi, portarlo a temperatura ed immergervi i pezzetti di pollo. A cottura ultimata porre il pollo fritto su fogli di carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Per il condimento: dopo aver lavato il wok versarvi l'olio d'oliva nel quale farete appassire le cipolle tagliate non troppo finemente, unire la carota e il sedano tagliati a julienne. Cuocere per un paio di minuti, quindi unire il mango, privato del nocciolo e della buccia, e tagliato a bastoncini, far saltare per pochi minuti e versarvi il liquore, alzare la fiamma per far evaporare l'alcol. Regolare di sale e di pepe ed aggiungere il peperoncino. Dopo una decina di minuti unire il pollo e, se piace, pochissima salsa di soia, amalgamare con cura e servire ben caldo. www.cosacucino.it