

Pollo e peperoni saltati in padella con ananas e peperoncino

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione 15 Min Tempo di cottura 30 Min Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.854 kJ / 443 kcal

Grassi: **16 g** Proteine: **42 g**

Carboidrati: **31 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Marinata:

300 g petto di pollo (o cosce di pollo disossate)

80 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

1 cucchiaino di zucchero di canna
0,3 cucchiaino di cumino in polvere

2 cm di zenzero fresco

1 cucchiaio di succo di lime

Verdure:

1 cipolla

2 cm di zenzero fresco

1 peperoncino

100 g di ananas fresco, pulito

0,25 peperone verde

0,25 di peperone rosso

0,25 di peperone giallo

1 carota piccola

0,5 di coriandolo fresco

mazzetto

50 ml Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

1 cucchiaino di zucchero di canna
Olio per la cottura (es. colza)

Guarnizione:

1 lime (tagliato a spicchi)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Taglia il pollo a cubetti. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, lo zucchero, il cumino in polvere, lo zenzero grattugiato e il succo di lime. Mescola bene e lascia marinare per circa 30 minuti.

Passaggio 2

Affetta la cipolla a fette sottili. Trita finemente o grattugia lo zenzero. Taglia il peperoncino. Taglia l'ananas in grandi cubetti, i peperoni a cubetti o alla julienne e la carota a mezzelune. Trita il coriandolo.

Passaggio 3

Scalda un po' di olio da cucina nella padella. Aggiungi il pollo e cuoci a fuoco alto finché non inizierà a dorarsi. Aggiungi la cipolla, la carota, lo zenzero, l'ananas e il peperoncino e fai saltare per circa un minuto. Aggiungi lo zucchero di canna e attendi che si caramellizzi. Aggiungi i peperoni e mescola bene. Fai saltare per altri 1-2 minuti. Infine, aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman e cuoci fino a quando il liquido in eccesso non sarà evaporato.

Passaggio 4

Servi con coriandolo fresco e lime.