



LEZIONI DI CUCINA

RUSTICHELLE DI POLLO ALLA SOIA CON CAROTE SALTATE

Preparazione

Aggiungere alla salsa di soia una punta di zucchero, il porro a rondelle, erbe aromatiche a piacere e un pezzetto di zenzero a fettine; immergere quindi le rustichelle nella salsa ottenuta e farle marinare per un'ora. Togliere poi dalla marinatura e cuocerle in una padella capiente con olio di semi ben caldo, aggiungervi la marinatura diluita con un mestolo d'acqua e far sbollire per 15 minuti circa. A questo punto, togliere le rustichelle e continuare a far cuocere la salsa con la farina di riso per alcuni minuti, fino a farla restringere quanto basta. Una volta raggiunta la consistenza desiderata, unire nuovamente il

Ingredienti per 1/2 persone:

- 2 rustichelle (sovraccoscia del pollo)
- 250 gr. di carote
- 1/2 porro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pezzetto di zenzero
- Salsa di soia q.b.
- Erbe aromatiche
- una punta di zucchero
- semi di sesamo
- olio di semi
- farina di riso



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PARKINSONIANI
Sezione di Torino "G.Cavallari"