Pollo fritto con cavolo rosso e bianco

Pollo fritto con cavolo rosso e bianco: gusto e salute per un piatto da preparare in 5 minuti.

Pollo fritto con cavolo rosso e bianco (© Foto di Alessio Guerra).

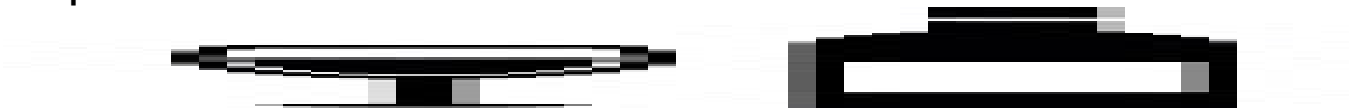
Il **Pollo fritto con cavolo rosso e bianco** è un piatto molto appetitoso che si prepara con estrema rapidità. Anche i bambini non resisteranno e saranno attratti dal gusto sfizioso del pollo fritto e dai colori variopinti del cavolo che, tra le altre cose, ha ottime proprietà per la salute.

In questa ricetta gli ortaggi vengono serviti crudi e tagliati a julienne, ottenendo un freschissimo contorno.

Il **cavolo rosso** è ottimo nell'insalata ed è ricco di minerali e vitamine. Viene spesso utilizzato crudo ma può anche essere cotto. Il **cavolo bianco** è una preziosa fonte di vitamina C e rappresenta un ortaggio molto versatile in cucina per il suo utlizzo sia crudo che cotto.

Ricetta del Pollo fritto con cavolo rosso e bianco

Categoria: secondi piatti
Difficoltà: bassa
Costo: basso
Dosi: per 2 persone
Tempo di cottura: 2-3 minuti circa



Vino in abbinamento: rosso frizzante, tipo Lambrusco Grasparossa

Ingredienti per 2 persone

- 4 fettine di pollo piccole;
- 2 uova;
- 150 grammi circa di pan grattato;
- un pizzico di sale;
- cavolo rosso e cavolo bianco già tagliato a julienne;
- 1 limone;
- olio per frittura.

Procedimento

Prendere due terrine. In una sbattere le uova con il sale e nell’altra mettere il pan grattato.

Tagliare a pezzettini le fettine di pollo con le forbici da cucina o con il coltello.

Immergere i pezzettini di pollo nell’uovo e nel pan grattato; poi nuovamente nell’uovo e nel pan grattato. Questa doppia panatura fa in modo che il pollo, in fase di cottura, sia più dorato e croccante.

Friggere il pollo panato in una padella antiaderente con olio per frittura. Quando i bocconcini saranno croccanti e dorati metterli su una carta assorbente per asciugarli dall’eventuale olio.

Aggiungere succo di limone, sale ed impiattare con il cavolo rosso e bianco tagliato a julienne.

Data di creazione
10/01/2016
Autore
gabriella-gasparini