



## Pollo panato al forno al profumo di zenzero

**Portata:** Secondi piatti

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficolta':** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 800 petti di pollo
- 6 di farina di mais tostato per impanature\*
- 2 spicchi di aglio
- 1 zenzero fresco
- 1 limone grande
- 6 olio extravergine di oliva
- 40 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- q.b. peperoncino in polvere
- q. b. sale

### Preparazione:

Tagliate i petti di pollo a strisce di circa 2 cm di larghezza. Metteteli in un sacchetto per alimenti con gli spicchi di aglio (schiacciati o tritati finemente), 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, lo zenzero sbucciato, il peperoncino, il succo di limone e un pizzico di sale.

Chiudete il sacchetto e massaggiate bene le striscioline, in modo che il pollo si insaporisca. Ponete il sacchetto in frigorifero per 5-6 ore (potete allungare o abbreviare il tempo di riposo, ottenendo della carne più o meno saporita e morbida).

Mescolate in una ciotola la farina di mais tostato, il Parmigiano Reggiano grattugiato e 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Passate le striscioline di pollo nella farina, in modo da rivestirle completamente, quindi disponete i pezzetti di carne su una teglia rivestita di carta da forno, leggermente unta con l'olio rimasto.

Mettete il pollo in forno ventilato già caldo e fate cuocere a 180 °C per circa 20 minuti, fino a quando la panatura sarà leggermente dorata e croccante.

Ricetta di Rossanina Del Santo

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**