

Pollo al limone, miele e zenzero con carote novelle

Ultimamente sono sempre alla ricerca di qualche secondo piatto un po' diverso per i pasti della mia famiglia.

Stiamo cercando di diminuire il consumo di **carne**, anche se rimaniamo come sempre onnivori, e quindi cerco di alleggerire questo pasto (**il secondo!**) con piatti leggeri e saporiti, magari con tanta verdura e qualche spezia, usando qualche piccolo accorgimento per renderli più appetitosi ed invitanti.

Il **pollo** ha una carne che si presta ad essere cucinata in mille modi...spesso la compro, è leggera, economica e versatile...
...a casa mia piace abbastanza, la cucino a bocconcini o straccetti in umido con verdure, in qualche curry delicato, in spezzatino o stufato; in fettine impanate o infarinate, cotte ad involtino, insomma chi più ne ha più ne metta...spesso anche le cosce arrosto sono l'idea per una **cena veloce e gustosa**.

Questa volta ho voluto sperimentare una versione un po' particolare, una marinatura per me nuova ma che mi ha dato una grande soddisfazione e che anche ai miei cari è piaciuta moltissimo.

L'idea viene da questo strepitoso libro che mi sono regalata qualche tempo fa: [Pollo, tacchino & Co](#), edito da Il Castello (ve ne avevo parlato [già qui!](#)), che poi ho leggermente modificato in base alle mie esigenze e ci ho aggiunto delle **carote novelle** e del **timo fresco** e profumatissimo (erba che a casa mia non manca praticamente mai, in nessun piatto!), in modo da realizzare un semplice e leggero, oltre che sfizioso, **piatto unico** per un **pranzo veloce**.

Ho marinato quindi dei bocconcini di petto di **pollo con miele, zenzero e limone**...beh, non mi dilungo, vi lascio qua sotto la ricetta, poi lo proverete e mi direte, ok?!



Ho usato questa strepitosa [padella in ghisa](#) di [Le Creuset](#), che è perfetta per cotture su fiamma ed in forno, insomma versatile per qualsiasi occasione. Io la adoro!

Ho messo su un bel disco di Sting dei vecchi tempi, e mi sono diretta verso la cucina...



Print Recipe

Pollo al limone, miele e zenzero con carote novelle

Un piatto unico saporitissimo, leggero e profumato: assolutamente da provare!

Tempo di preparazione	15 minuti
-----------------------	-----------

Tempo di cottura	20 minuti
------------------	-----------

Tempo Passivo	1-1.5 ore riposo in frigo
---------------	---------------------------------

Porzioni	3 persone
----------	-----------

Ingredienti

- 1 petto di pollo intero fatto a dadini piccoli
- 1 pezzetto zenzero fresco
- 1 limone biologico non trattato
- alcuni rametti timo fresco
- q.b sale e pepe nero
- q.b olio extravergine d'oliva
- q.b miele liquido
- 3-4 carote novelle piccole

Tempo di preparazione	15 minuti
Tempo di cottura	20 minuti
Tempo Passivo	1-1.5 ore riposo in frigo
Porzioni	3 persone
Ingredienti	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 petto di pollo intero fatto a dadini piccoli • 1 pezzetto zenzero fresco • 1 limone biologico non trattato • alcuni rametti timo fresco • q.b sale e pepe nero • q.b olio extravergine d'oliva • q.b miele liquido • 3-4 carote novelle piccole 	
Istruzioni	

1. Per prima cosa mettere a marinare in un sacchetto di plastica per conservare gli alimenti i bocconcini di pollo col succo del limone e una generosa grattugiata di scorza, sale, pepe nero, un goccio d'olio, un cucchiaino abbondante di miele liquido e una grattugiata di zenzero (un pezzetto di circa un cm e mezzo); chiudere il sacchetto, massaggiare con le mani il tutto, in modo da cospargere ben bene il pollo con tutta la marinata, e tenere in frigo al fresco per circa un'oretta, anche un'oretta e mezza.
2. Trascorso questo tempo, lavare e pelare le carote, farle a bastoncini e iniziare a rosolarle con un filo d'olio extravergine nella padella in ghisa, salando e pepando a piacere; cuocere per una decina di minuti a fiamma vivace. Unire i bocconcini di pollo con tutta la loro marinata, aggiungendo ancora un goccio di miele e alcune foglioline di timo fresco, saltandoli per circa altri 15 minuti, sino a completa cottura (le carote devono cuocersi ma rimanere belle croccanti); salare e pepare ancora a piacere se necessario. Servire ben caldo, aggiungendo ancora qualche fogliolina di timo fresco al momento di impiattare.



Un piatto unico semplice, leggero e coloratissimo, che seguito da una bella macedonia di frutta o da un dolcetto leggero è perfetto per un pranzo domenicale, o una cena veloce in famiglia...o quello che preferite, anche se volete potete cambiare tipo di verdura, lasciare i bocconcini da soli e gustarli insieme ad una bella e fresca insalata mista: come sempre largo alla fantasia!

pensate che mio marito non ama per nulla lo zenzero, ma io non gli ho detto di averlo usato in questo piatto...senza saperlo, lui lo ha mangiato e lo ha apprezzato, facendomi anche dei complimenti per il saporino particolare che aveva, ahahah ☺ a volte qualche bugia in fin di bene si deve dire, dai...

Io ora scappo a fare alcune faccende, a presto con un post non culinario: è da troppo tempo che non vi racconto di qualche mia lettura, e quindi per salutarvi prima del fine settimana, ho pensato di lasciarvi qualche consiglio...ci leggiamo presto, baci!

Simona