

## Spezzatino di pollo all'arancia



### ingredienti e preparazione

calorie: **294**

- spezzatino di pollo, 500 g
- arance, 2
- farina
- olio extravergine di oliva, 40 g
- sale q.b.

Calorie a porzione: 294 - Le dosi sono per 4 persone

#### **Preparazione**

Spremete le arance e tenete da parte il succo. Tagliate a filetti la scorza di un'arancia e fateli bollire in pò di acqua per 3 minuti, poi scolateli.

Tagliate il petto di pollo a bocconcini; infarinateli e rosolateli in padella dove avrete fatto scaldare l'olio per 2-3 minuti, unite quindi il succo delle arance, salate e cuocete per altri 8 minuti circa; aggiungete infine i filetti di scorza. Servite lo spezzatino con il sughetto.