



# BOCCONCINI DI POLLO ALLO ZENZERO CON INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI E TAPENADE

**Impegno:** Facile

**Persone:** 4

**Tempo:** 1 h

**Pollo:** 500 g cosce di pollo spellate e disossate, 50 g olio extravergine, 32 g salsa di soia, 7 g zenzero fresco grattugiato

**Insalata:** 100 g finocchio pulito, 100 g carote, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale

**Salsa di finocchio e arancia:** 100 g finocchio, 20 g olio extravergine di oliva, 10 g salsa di soia, 10 g succo di arancia rossa, 8 g zucchero, scorza di arancia rossa

**Tapenade:** 50 g olive nere infornate, 10 g olio extravergine di oliva

**Preparazione del pollo:** Tagliate il pollo a bocconcini e irroratelo con una marinata preparata mescolando 25 g di olio con la salsa di soia e lo zenzero. Lasciatelo marinare per 15 minuti.

**Preparazione Insalata:** Tagliate il finocchio e la carota e mettete entrambi in acqua ghiacciata per renderli croccanti. Condite con olio, sale e succo di limone solo al momento di servire.

**Preparazione salsa di finocchio e arancia:** Stufate nell'olio il finocchio tagliato a pezzetti, aggiungete 4 g di scorza di arancia, senza l'albedo (parte bianca) tagliata a julienne molto sottile. Cuocete con coperchio a fuoco basso. Quando il finocchio sarà diventato morbido spegnete il fuoco e aggiungete lo zucchero, la salsa di soia, metà del succo di arancia e 200 g di acqua fredda. Mescolate, aggiungete il succo rimasto e frullate.

**Preparazione tapenade:** Frullate grossolanamente le olive, snocciolate, con l'olio. Scaldate in padella 25 g di olio e fate dorare i bocconcini di pollo. Versate nei piatti la salsa di finocchio e arancia, aggiungete delle gocce di tapenade, il pollo e l'insalata.