
BOCCONCINI DI POLLO AL SESAMO

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di petto di pollo
- 1 uovo
- 50 g di latte
- farina bianca
- semi di sesamo
- salsa di soia
- insalata lattughino
- 2 limoni
- olio d'oliva
- sale

Tagliate il petto di pollo a pezzi delle dimensioni di piccole noci.

Sistemateli nel fondo di un piatto e irrorateli con mezza tazzina da caffè di salsa di soia e con il succo filtrato di un limone, lasciandoli in questa marinata per almeno 10 minuti.

Battete in una ciotola l'uovo con il latte e pochissimo sale.

Mettete su due vassoi diversi un po' di farina e 2 pugni di semi di sesamo.

Sgocciate i bocconcini di pollo, passateli nella farina, quindi nell'uovo battuto e infine nei semi di sesamo, premendoli leggermente affinché risultino ben ricoperti.

Scaldate abbondante olio e frigate i bocconcini a circa 190 gradi in modo che coloriscano fuori e cuociano all'interno.

Serviteli con fettine di limone e con lattughino.