



POLLASTRE AMB MEL I LLIMONA

Ingredients (per 4 persones):

- 1 Pollastre sencer desossat i trossejat petit
- 1 llimona
- 2 cullerades soperes de mel
- Comí
- Sèsam
- Pebre
- Sal
- Tabasc
- Oli

Elaboració:

Salpebrem el pollastre i, en una paella amb oli, el fregim fins que comenci a enrossir. Afegim el comí al gust i el barregem amb la carn de pollastre. Escampem bastant sèsam i el saltegem un minut.

A banda, preparem una barreja amb el suc d'una llimona i mel. Afegim el suc de llimona amb mel i un rajolí de tabasc que hem preparant. El remenem i el deixem fins que quedi ben enrossit i estigui cuit.

El comí ajuda a obrir la gana, li dona al pollastre un gust oriental i té propietats beneficioses.

A més a més, una cullerada de sèsam aportarà tant calci com un got de llet.

Autor: Joan Pascual Sedano de la Polleria Antonia, parada nº 9 del Mercat Municipal del Prat.