POLLO CON ARANCIA E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di petto di pollo sgrassato
- 2 arance
- 25 g di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 bustina di zafferano
- 2 cucchiai di olio di soia
- 4 spicchi di aglio
- 100 g di cipolla tritata
- 10 olive verdi senza semi

Tagliare lo zenzero a fettine molto sottili e mescolarlo, in una grande pirofila, con la cipolla tritata, con l'olio, le spezie ed il succo di 1 arancia.
Aggregare nella pirofila il pollo sgrassato tagliato a pezzetti.
Dividere la seconda arancia in fettine rotonde senza togliere la scorza e sistemarle sul contenuto della pirofila.
Cuocere nel forno a micro-onde per 10 minuti.
Al termine aggiungere l'aglio schiacciato e le olive spezzettate.
Mescolare e servire.
La carne del pollo è una fonte eccellente di proteine e di sali minerali: contiene ferro, fosforo, un po' di calcio ed è povera di sodio.
E' ricca di vitamine vitamina A e del complesso B.
I grassi, costituiti da acidi grassi saturi, sono abbondanti nella pelle e nelle cosce.
E' preferibile, perciò confezionare gli alimenti con pollo sgrassato senza la pelle ed evitare così, con il passar del tempo, l'aumento del peso e possibili inconvenienti cardio-vasculari nell'età avanzata.
La cipolla stimola l'organismo a produrre glutatione perossidasi, enzima che ci difende dall'azione dannosa dei radicali liberi.
Le sue sostanze attive svolgono un'azione diuretica e stimolano la formazione della bile.
Studi medici indicano che il suo consumo tende a ridurre il tasso elevato di colesterolo nel sangue.
L'aglio è antiparassitario, antisettico, digestivo e diuretico.
Migliora la circolazione del sangue riducendo il tasso di colesterolo e dei trigliceridi.
Se non si abusa del sale l'aglio, consumato diariamente, tende a mantenere la pressione del sangue entro livelli accettabili.
Lo zafferano è usato in cucina più per il sapore e colore che per le sue proprietà medicinali, per il fatto di essere molto costoso.
È comunque un eccellente sedativo ed emmenagogo: utile quindi agli ansiosi, ed a coloro che soffrono per le digestioni difficili.
L'utilizzo classico, per gli italiani, è nel risotto alla milanese.
Il prezzemolo contiene olio essenziale e possiede qualità aromatizzanti, vitaminizzanti, aperitive e diuretiche.
Come tutti i vegetali con foglie di color verde oscuro contiene antiossidanti utili nella lotta contro i radicali liberi.