

## PETTI DI POLLO AL SESAMO

Ingredienti per 4 persone:

- 2 petti di pollo
- 1 arancia (succo e scorza)
- 6 cucchiaini di semi di sesamo
- sale
- poco olio d'oliva
- farina

Sfilettate il pollo, infarinatelo leggermente, salatelo e cuocetelo in poco olio d'oliva.

Quando i filetti saranno dorati da entrambe le parti, toglieteli dall'olio e passateli velocemente nei semi di sesamo che avrete sparso in un piatto.

Portate di nuovo sul fuoco, spruzzate col succo d'arancia e fate evaporare a fiamma vivace.

Aggiungete la buccia d'arancia tagliata a striscette e servite.