

## Pollo al Miele con Carote e Parsnip Glassati

### **Ingredienti (2 persone)**

2 Petti di Pollo (possibilmente con la pelle)  
2/3 scalogni  
1 mela  
burro  
miele di acacia  
vino bianco  
sale e pepe  
2 carote  
2 parsnip (pastinaca sativa)  
1 limone (succo)  
zucchero



### **Preparazione**

Sbucciare le carote e le pastinache. Tagliarle a listarelle di circa 5cm l'una.

In una pentola di media misura far sciogliere un pezzetto di burro (c.30gr) e, una volta sciolto, aggiungere le verdure. Far rosolare per qualche istante a fuoco alto, poi aggiungere il succo di limone (o di arancia a piacere) e spolverare con 2/3 cucchiari di zucchero bianco. Mescolare bene, poi coprire e lasciare cucinare a fuoco basso. Mescolare di tanto in tanto. Una volta che il liquido sarà quasi interamente evaporato, le verdure dovrebbero essere morbide e quindi cotte. Spolverare di sale prima di servire.

Accendere il forno in modalità grill (200°). In una padella far sciogliere 30gr di burro e una volta caldo, aggiungere i petti di pollo. Rosolarli per circa 5 minuti per lato senza però cuocerli del tutto. Togliere poi il pollo dalle padella e tenerlo da parte. Nella medesima padella (non lavatela!) aggiungere gli scalogni e mezza mela tritati e lasciare insaporire. Sale e pepe a piacere. Quando gli scalogni si saranno imbruniti, aggiungere ed amalgamare bene 2 cucchiari abbondanti di miele. Rimettere il pollo in padella e sfumare con del vino bianco.

Una volta che il vino bianco sarà evaporato, sistemare il pollo e le salsa in una teglia da forno, infornare e far grigliare per un paio di minuti. Servire molto caldo, con le verdure glassate e delle fettine di mela scottate con del burro.

