



1/4 persone

INGREDIENTI

Sovracoscia di pollo di Morozzo disossata senza pelle BIO	1 PAX n 1	4 PAX n 4
Alga nori	g 15	g 60
Spinaci	g 60	g 240
Ricotta	g 25	g 100
Vino bianco	g 10	g 40
Olio Evo	g 3	g 12
Sale iodato	q.b.	q.b.



Involtino di pollo con alga nori, spinaci e ricotta

Luca, Daniel (Ecfop – Monza)

54

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

PROCEDIMENTO

Per preparare gli involtini di pollo iniziate lessando gli spinaci freschi in acqua bollente salata per pochi secondi. Una volta sbollentati, fermate la cottura in acqua e ghiaccio, scolateli bene, strizzateli per eliminare tutta l'acqua aiutandovi con un canovaccio, infine sminuzzateli finemente con un coltello, quindi salateli. Posate sull'alga nori ogni fettina di carne, gli spinaci e la ricotta. Arrotolateli e chiudeteli bene possibilmente con dello spago alimentare o in alternativa con uno stuzzicadenti. Iniziate a rosolarli e quando saranno ben dorati sfumate con il vino bianco. Fate evaporare il vino, cuocete gli involtini ancora 15 minuti circa a fuoco basso (i tempi di cottura dipenderanno dallo spessore della carne); se durante la cottura la carne dovesse asciugarsi eccessivamente aggiungete dell'acqua calda. Quando gli involtini di pollo saranno pronti, serviteli ben caldi.

MODALITÀ DI COTTURA

Ebollizione, in padella.

ALLERGENI

Molluschi, latte, solfiti.

FATTORI NUTRITIVI

Gli spinaci sono ricchi di vitamina A e di acido folico.

VALORE ENERGETICO

210 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli spinaci sono ricchi di vitamine e minerali, contengono luteina utile per la salute della retina e quindi degli occhi. Olio extra vergine di oliva che contiene l'acido oleico, un grasso monoinsaturo che ha effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari.

COSTI

1 PAX = 6,40 EURO 4 PAX = 25,60 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Si pensa che gli spinaci abbiano avuto origine circa 2000 anni fa nell'antica Persia da dove fu introdotto in India e nell'antica Cina attraverso il Nepal nel 647 d.C..

STAGIONALITÀ

Gli spinaci si trovano da ottobre fino all'inizio della primavera.

