



1/4 persone

48

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

INGREDIENTI

PER IL PETTO DI POLLO

	1 PAX	4 PAX
Petto di pollo	g 100	g 400
Ricotta	g 20	g 80
Spinaci	g 20	g 80
Uovo intero	g 6	g 24
Sale iodato	g 0,5	g 2
Pepe	g 0,1	g 0,4
Cipolle	g 5	g 20
Carote	g 5	g 20
Sedano	g 5	g 20
Olio Evo	g 2	g 8
Brodo vegetale	g 15	g 60
Rosmarino	g 0,5	g 2

PER LE PATATE DUCHESSA

	1 PAX	4 PAX
Patate a pasta gialla	g 50	g 200
Parmigiano	g 5	g 20
Tuorlo d'uovo	g 4	g 16
Sale iodato	g 0,5	g 2
Pepe	g 0,2	g 0,8

PROCEDIMENTO

PATATE DUCHESSA: Cuocere le patate in acqua bollente salata, pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. Aggiungere tuorlo, parmigiano e sale e inserire il composto in una sac a poche. Formare le patate sulla carta forno e cuocere in forno a 180°C per 10/15 minuti.

RIPIENO: Sbollentare gli spinaci in acqua per 2 minuti, strizzarli e tritarli. Passare la ricotta al setaccio, aggiungere gli spinaci, l'uovo, sale e pepe.

PETTO DI POLLO: Praticare un'incisione sul petto di pollo per creare una tasca. Riempire il petto di pollo con il ripieno e chiudere con uno stuzzicadente. Adagiare il pollo in una pirofila, aggiungere sedano, carote e cipolle a pezzi, un filo d'olio, sale e un mestolo di brodo vegetale. Procedere con la cottura in forno a 180°C per circa 25/30 minuti. Frullare il fondo di cottura ottenuto e utilizzarlo come salsa da accompagnamento.

IMPIATTARE: Tagliare il petto di pollo a fette, glassare con un cucchiaino di fondo di cottura e aggiungere le patate duchessa.

MODALITÀ DI COTTURA

PATATE: bollire e cottura in forno.
POLLO: cottura arrosto in forno.
SPINACI: sbollentare.

ALLERGENI

Latte e derivati, uova, sedano.

FATTORI NUTRITIVI

Proteine	43,71 %
Lipidi	34,53 %
Glicidi	21,99 %

VALORE ENERGETICO

285 kcal/PORZIONE

Piatto principalmente proteico, a basso contenuto di colesterolo.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; gli SPINACI ricchi di acqua, vitamina C e acido folico, ferro e potassio e antiossidanti come la quercitina utile per contrastare le infiammazioni; il POLLO, carne bianca facilmente masticabile e digeribile ricca di proteine ad alto valore biologico con discreto contenuto di vitamine del gruppo B.

COSTI

1 PAX = 2 EURO 4 PAX = 8 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Piatto mediterraneo.

STAGIONALITÀ

Invernale.

Petto di pollo farcito con ricotta e spinaci con patate duchessa

Mattia, Sara, Matteo, Marco (In-Presa – Carate Brianza)

