



1/4 persone

## INGREDIENTI

Petto di pollo  
Scarola  
Brodo di pollo  
Pinoli  
Uvetta  
Olio Evo  
Aglio  
Salvia  
Pepe nero  
Rosmarino  
Sale iodato

1 PAX	4 PAX
g 150	g 600
g 150	g 600
ml 100	ml 400
g 15	g 60
g 15	g 60
g 10	g 40
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.
q.b.	q.b.



# Tagliata di pollo con verdure di stagione, pinoli, uvetta e fondo bianco di pollo

Manuel, Francesca, Nicolas (P. Borsa - Monza)

44

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

### PROCEDIMENTO

Pulire bene il petto di pollo togliendo le parti grasse e le cartilagini. Disponerlo in un piatto e metterle a marinare con succo di limone, sale iodato, erbe aromatiche. Coprire con pellicola trasparente e lasciare riposare in frigo per un'ora.  
Sgocciolare il petto di pollo, disporlo nel cestello della vaporiera e cuocere per una decina di minuti da quando inizia il vapore.  
Fare ridurre il brodo di pollo, ottenendo una salsa.  
Tostare un paio di minuti i pinoli.  
Mettere a mollo l'uvetta.  
Tagliare la scarola in 4 e metterla a stufare con il coperchio. Trascorsi 5 minuti le foglie inizieranno ad appassire rilasciando dell'acqua.  
A questo punto salare e continuare a cuocere senza coperchio fino a quando il liquido sarà evaporato. A fiamma spenta aggiungere l'uva passa ed i pinoli.  
In padella, con olio, aglio, salvia e rosmarino, rosolare il pollo e poi tagliarlo a fette.  
Impiattare la scarola e adagiare la tagliata di pollo e la sua salsa.

### MODALITÀ DI COTTURA

Al vapore, tostatura.

### ALLERGENI

Frutta a guscio, anidride solforosa nell'uvetta.

### VALORE ENERGETICO

333 kcal/PORZIONE

### FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati	g 15,8
di cui grassi saturi	g 0,0
di cui zuccheri	g 12
Proteine	g 45,1
Grassi	g 9,9
Fibre	g 4,3

### INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Utilizzo dell'olio Evo come sostanza grassa o condimento; scelta di carni magre (petto di pollo) e cottura a vapore con un ridotto uso di condimenti grassi; aggiunta di pinoli fonte di manganese, magnesio e zinco; utilizzo di verdure invernali di colore verde come spinaci, erbe e scarola fonti di fibre.

### COSTI

1 PAX = 1,20 EURO    4 PAX = 4,80 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

Per la realizzazione della ricetta si consiglia l'uso di pinoli di origine italiana. I migliori pinoli italiani sono quelli della zona di Pisa e quelli provenienti dal parco naturale di Migliarino San Rossore Massaciuccoli. I climi miti e i terreni umidi di queste zone riescono a produrre pinoli molto aromatici e di qualità.

### STAGIONALITÀ

Invernale.

