



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.



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, disponerlo 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.