



CARNE

Involtoni con provolone e pomodori secchi

1 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
15 MINCALORIE
450K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Petto di pollo a fette

80 g di Provolone

20 g di Pomodorini secchi sottolio

60 g di Prosciutto cotto

1 spicchio di Aglio

20 cl di Vino bianco secco

1 Limone bio

1 rametto di Timo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Tagliate a pezzetti il provolone; tritate grossolanamente i pomodori secchi; tritate finemente il prosciutto cotto.

- Ponete in una ciotola questi ingredienti, unite un po' della scorza del limone grattugiata, qualche fogliolina di timo, un pizzico di sale e pepe e mescolate bene.
- Appoggiate le fette di pollo sul tagliere, copritele con carta da forno e battetele leggermente in modo da appiattirle, usando la parte liscia del batticarne.
- Farcite le fette con il composto preparato, arrotolatele a formare dei rotolini e fermateli con dello spago da cucina, in modo da racchiudere bene il ripieno.
- In una padella antiaderente abbastanza larga fate soffriggere l'aglio 'vestito' (con la pellicina che lo ricopre) e schiacciato con un fondo di olio, per 1 minuto circa a fiamma bassa. Poi eliminate l'aglio, alzate un po' il fuoco e adagiate gli involtini nella padella; fateli rosolare per 3-4 minuti, girandoli ogni tanto per farli colorire uniformemente.
- Versate il vino e fatelo sfumare a fiamma vivace, poi regolate di sale (non eccessivamente, perché l'interno è già abbastanza saporito) e unite poca acqua bollente; mettete il coperchio e cuocete ancora per 7-8 minuti a fiamma bassa, versando pochissima acqua, se necessario.
- A fine cottura condite con poco succo di limone e fate insaporire per qualche secondo, spolverizzate con pepe appena macinato e servite subito.

Carla Marchetti