



CARNE

Petti di pollo alla mediterranea

17 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
25 MINCALORIE
460K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Petto di pollo a fettine

400 g di Pomodorini pelati

40 g di Pangrattato

40 g di Parmigiano grattugiato

2 spicchi di Aglio

10 cl di Vino bianco

1 ciuffetto di Prezzemolo

6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Schiacciate l'aglio senza togliere la buccia e mettetelo in una padella antiaderente, versate l'olio e fatelo appassire a fuoco molto basso, per circa 3 minuti, girandolo spesso; togliete l'aglio e fate intiepidire l'olio.
- Mescolate in una ciotola il pangrattato, il parmigiano e un pizzico di sale.

- Passate le fette di pollo nell'olio aromatizzato, prima da una parte e poi dall'altra; poi impanateli in modo uniforme, pressando perché il composto aderisca bene alla carne, e adagiateli via via su un vassoio.
- Spennellate l'olio aromatizzato rimasto nella padella sul fondo di una pirofila. Versatevi metà dei pomodorini, salate leggermente, pepate e versate il vino; disponetevi sopra i petti di pollo in un unico strato e quindi distribuitevi il resto dei pomodorini.
- Mettete la pirofila in forno già caldo 200°C (funzione statica) e cuocete per circa 20-25 minuti. Per controllare se il pollo è cotto, provate a bucarlo con uno stecchino: se il liquido che esce è chiaro, significa che la carne è pronta, se invece è rosata o rossa, proseguite la cottura per altri 5 minuti circa.
- Sfornate e servite il pollo immediatamente, dopo averlo spolverizzato con prezzemolo tritato.

Carla Marchetti