



CARNE

Petti di pollo con mozzarella spinaci e pomodori secchi

27 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

520K

NOTE

INGREDIENTI

2 Petti di pollo

1 Mozzarella di bufala

200 g di Spinaci freschi

8 Pomodori secchi sott'olio

2 spicchi di Aglio

20 cl di Vino bianco secco

2 rametti di Timo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Fatevi tagliare in due i petti di pollo, e incidere una tasca in ogni metà, in modo da averli già pronti per la farcitura.
- Mondate e lavate con cura gli spinaci. Trasferiteli poi in una pentola senza scolarli eccessivamente, salate appena e cuoceteli per 4-5 minuti.

- Scolateli, strizzateli e tritateli grossolanamente; metteteli in una ciotola, aggiungete delle foglie di timo tritate e mescolate bene.
- Farcite ogni petto di pollo con 2 pomodori secchi, ben sgocciolati dall'olio, due fettine di mozzarella, suddividetevi gli spinaci e richiudete bene i lembi della carne.
- In una padella abbastanza grande rosolate l'aglio con un fondo di olio, per circa 1 minuto a fuoco basso. Aggiungete la carne preparata e fatela rosolare a fiamma vivace per circa 4 minuti, poi giratela, unite un pizzico di sale e pepe e fatela dorare anche dall'altra parte, per altri 3-4 minuti.
- Sfumate con il vino, abbassate la fiamma e mettete il coperchio. Finite di cuocere il pollo per 10-12 minuti, unendo ogni tanto poca acqua perché il sugo non si asciughi troppo. Togliete dal fuoco, eliminate l'aglio e servite subito i petti di pollo farciti.

Carla Marchetti