



CARNE / LIGHT

Petti di pollo gratinati



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
460K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Petto di pollo a fettine

200 g di Pomodorini

1 spicchio di Aglio

40 g di Mandorle pelate

60 g di Pangrattato

40 g di Pecorino grattugiato

4 cucchiaini di Vino bianco secco

8 rametti di Timo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per ungere la teglia)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi.

- Tritate con il mixer le mandorle senza ridurle in farina; unite un po' di pangrattato, così non rilasceranno l'olio.
- Tritate con la mezzaluna il timo e l'aglio e trasferiteli in una ciotola. Aggiungete il pangrattato avanzato, le mandorle tritate, il pecorino e il vino; condite con un filo di olio, salate, pepate e mischiate bene.
- Salate leggermente le fette di pollo, disponetele su una teglia unta con poco olio e appoggiatevi i pomodorini. Distribuitevi sopra il composto di pangrattato preparato, pressando in modo che aderisca bene.
- Mettete la teglia in forno caldo 200°C 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 ancora rosato, proseguite la cottura per altri 4-5 minuti.
- Sfornate e servite il pollo immediatamente.

Carla Marchetti