



CARNE

Petti di pollo in salsa di yogurt e funghi

15 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
25 MINCALORIE
520KNOTE
10 MINUTI DI MARINATURA

INGREDIENTI

800 g di Petti di pollo

400 g di Funghi misti surgelati

120 ml di Yogurt greco

1 spicchio di Aglio

20 g di Farina 0

20 cl di Vino bianco secco

1 ciuffetto di Prezzemolo

2 rametti di Timo fresco

Paprika dolce

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Tagliate a metà ciascun petto di pollo, eliminate l'ossicino e ricavatene 2 filetti da ciascuna metà.
- Massaggiate i filetti con un pizzico di sale e pepe, poneteli in un vassoio, uno accanto all'altro in un unico strato, e versatevi il vino. Lasciateli insaporire per una decina di minuti e nel frattempo dedicatevi ai funghi.
- In una padella fate soffriggere l'aglio schiacciato con un filo di olio, per 1 minuto circa a fiamma bassa. Aggiungete i funghi, del prezzemolo fresco e il timo; alzate un po' il fuoco, salateli e fateli scongelare, poi cuoceteli per 5-6 minuti, finché l'acqua di scongelamento si sarà abbastanza ridotta. Alla fine togliete l'aglio, spegnete e tenete in caldo.
- Scolate bene i petti di pollo (conservate il vino), infarinateli e fateli rosolare con un fondo di olio in una seconda padella larga antiaderente, per 4-5 minuti a fuoco medio, girandoli un paio di volte. Unite un pizzico di paprika, salate e pepate; alzate la fiamma, versate il vino della marinata e fatelo sfumare.
- Aggiungete i funghi con la loro salsa, unite lo yogurt, mettete il coperchio, regolate di sale e cuocete ancora per 10-12 minuti a fuoco basso, finché si sarà formata una salsina cremosa. Spolverizzate con prezzemolo tritato e servite immediatamente.

Carla Marchetti