



CARNE

Petto di pollo ai capperi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
430K

NOTE
30 MINUTI DI MARINATURA

INGREDIENTI

800 g di Petti di pollo

20 g di Olive nere denocciate

2 cucchiai abbondanti di Capperi

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

PER LA MARINATA

1 spicchio di Aglio

2 Limoni bio

2 rametti di Rosmarino fresco

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Dividete il petto di pollo in due parti eliminando l'osso a forma di 'Y' e la cartilagine bianca, togliete il grasso, tagliate ogni parte a filetti e trasferiteli in una ciotola.

- Preparate la marinata: spremete i limoni e diluite il succo con un pochino di acqua, unite l'olio, l'aglio schiacciato, i rametti di rosmarino e versate il tutto sulla carne, poi lasciate marinare per 30 minuti.
- Scolate i petti di pollo dalla marinata e fateli rosolare in una padella con l'olio, a fiamma vivace, 3 minuti per lato.
- Aggiunte di sale, insaporite con una spolverata di pepe, irrorate con un po' della marinata e lasciate cuocere per altri 6 minuti, avendo cura di girare la carne a metà cottura.
- Tagliuzzate le olive e mescolatele ai capperi, versateli sul pollo e fate insaporire per altri 3 minuti a fiamma vivace.
- Servite subito il petto di pollo ai capperi.

Romina Bartolozzi