



# Petto di pollo arrotolato con fontina e prosciutto

25 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
8 MINCALORIE  
480K

NOTE

## INGREDIENTI

600 g di Petto di pollo a fette

150 g di Fontina a fette

100 g di Prosciutto crudo

40 g di Pangrattato

20 g di Corn flakes

40 g di Farina 0

2 Uova

Olio di semi di girasole o di mais spremuto a freddo

Sale

## Preparazione

- Sbattete le uova con una forchetta in una ciotola ampia.
- Tritate i corn flakes con il mixer, mescolateli al pangrattato e trasferiteli in un'altra ciotola.
- Ponete le fette di pollo tra due fogli di carta da forno e battetele delicatamente con il batticarne dalla parte piatta.

- Salate leggermente le fette, distribuitevi il prosciutto crudo e poi la fontina; arrotolatele con cura per chiudere bene il ripieno e fermatele con uno stecchino.
- Infarinate i rotoli ottenuti e trasferiteli nella ciotola con le uova sbattute, girandoli bene; dopo passateli nel composto di pangrattato e corn flakes, pigiandolo in modo che ne siano perfettamente ricoperti. Ripassateli nell'uovo, di nuovo nel pangrattato e fateli riposare per qualche minuto.
- Versate abbondante olio in una padella con le pareti abbastanza alte e ponetela su fuoco medio. Quando l'olio è caldo, friggetevi i rotoli di pollo, che dovranno essere sommersi del tutto.
- Quando i rotoli ripieni risulteranno ben dorati in modo uniforme, toglieteli dall'olio, passateli su carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso; salateli e serviteli immediatamente.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Se volete essere sicuri che i rotoli non si aprano in frittura, e non desiderate usare lo stecchino, sigillateli stretti nella pellicola alimentare, uno per uno, e conservateli in frigo per 30 minuti. Toglieteli 10 minuti prima di friggerli.
- Per rendere più leggero questo piatto, cuocete i rotoli in forno. La preparazione della carne è identica a quella descritta nella ricetta; potete anche insaporire il composto di pangrattato con delle erbe (timo, origano o altre a piacere), aglio secco, pepe. Appena preparati, appoggiateli sulla placca ricoperta di carta da forno, spruzzateli leggermente con pochissimo olio di oliva e metteteli in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti, girandoli con attenzione a metà cottura.