



CARNE

Pollo al latte con insalata di patate



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
510K

NOTE
1 ORA DI MARINATURA

INGREDIENTI

600 g di Petti di pollo

200 ml di Latte

80 g di Pangrattato

60 g di Parmigiano grattugiato

Sale

Pepe

PER L'INSALATA

500 g di Patate

160 g di Insalata mista

2 Cipolle novelle

Erba cipollina

Peperoncino

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Tagliate il petto di pollo a bocconcini, ponetelo in una ciotola e versatevi il latte. Coprite con pellicola, mettete in frigo e fatelo marinare per un'ora circa. Toglietelo dal frigo almeno 10 minuti prima di cuocerlo.
- Nel frattempo sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e lessatele per circa 10 minuti, in acqua bollente salata. Una volta cotte scolatele, fatele intiepidire e versatele in un'insalatiera.
- Mondate l'insalata mista, lavatela, asciugatela perfettamente e spezzettatela.
- Sbucciate le cipolle, affettatele e aggiungetele alle patate. Unite anche l'erba cipollina tagliuzzata finemente, l'insalata preparata e insaporite con un pizzico di peperoncino, sale, pepe e olio.
- A questo punto scolate i bocconcini di pollo, sgocciolateli e passateli in un piatto dove avrete mescolato il pangrattato e il parmigiano. Impanateli bene pressandoli nel composto, quindi sistemateli su una placca ricoperta di carta da forno; condite con un pizzico di sale e uno di pepe.
- Cuocete il pollo in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per circa 15 minuti, girando a metà cottura. Mescolate i bocconcini con l'insalata preparata e servite.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Se non trovate le cipolle novelle, utilizzate quelle rosse o dorate, ma tenetele a bagno in acqua fredda dopo averle tagliate, in modo da rendere il loro sapore meno forte. Aggiungetele al piatto subito prima di servire.