



CARNE

## Pollo con asparagi in salsa di limone



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

270K

NOTE

### INGREDIENTI

600 g di Petto di pollo a fette

500 g di Asparagi

4 Limoni bio

2 cucchiaini di Fecola di patate

Olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

### Preparazione

• In una ciotola spremete il succo di metà dose di limoni e aggiungete l'olio e un pizzico di sale e di pepe; immergete il pollo nella marinata, coprite e fate riposare in un luogo fresco.

• Intanto cuocete al vapore gli asparagi, lavati e privati della parte dura del gambo, mettendoli quando l'acqua bolle, per 10 minuti.

- Nel frattempo preparate la salsa. Mettete la fecola in un pentolino e versate poco alla volta il succo dei limoni avanzati, mescolando sempre per non formare grumi. Aggiungete un po' d'acqua e condite con sale e pepe. Poi mettete sul fuoco mescolando in continuazione con la frusta e proseguite la cottura per circa 5 minuti, finché la salsa avrà raggiunto la consistenza preferita.

- Scolate il pollo dalla marinata, sistematelo in una padella con un filo d'olio e fatelo cuocere a fiamma viva per 8 minuti, girandolo a metà cottura, in modo che diventi ben dorato; servite quindi il pollo accompagnato dagli asparagi e condito con la crema al limone.

Margherita Pini

## I consigli di Margherita

---

- Se volete potete aggiungere alla crema di limone, ogni 2 commensali, un cucchiaino raso di curcuma, sciolta in 1 cucchiaino di olio e con pepe macinato fresco. Ha moltissime proprietà benefiche per il nostro organismo, inoltre darà alla pietanza colore e sapore molto gradevoli.