



Rotolo di pollo agli champignon con salsa di carote e patate

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

250 g di petto di pollo (mezzo petto)	scorza di mezzo limone
30 g di prosciutto crudo di Parma (3 fettine)	1 spicchio d' aglio
250 g di champignon	timo
3 noci	prezzemolo
vino bianco	sale e pepe
200 g di carote pulite	olio extravergine d'oliva
100 g di patate pelate	



PREPARAZIONE

🕒 Preparazione: 40 minuti 🕒 Cottura: 30 minuti

- Pulisci gli champignon con carta assorbente bagnata. Quindi affettali e stufali in padella con uno spicchio d'aglio, del prezzemolo tritato, un filo d'olio e un po' di sale.
- Taglia le carote e le patate a pezzi piccoli e mettile a cuocere in acqua calda e salata. Una volta cotte, scolale (tenendo da parte l'acqua) e frulla la salsa con due cucchiaini d'olio, il timo, la scorza di limone ed un goccio dell'acqua di cottura.
- Apri a metà il petto di pollo e battilo per renderlo più sottile e largo, così da poterlo arrotolare intorno al ripieno.
- Copri il petto di pollo con il prosciutto, i pezzi di noce e metà dei funghi.
- Arrotola il pollo e legalo con lo spago da cucina.
- Rosola il pollo nella padella in cui ci sono ancora i funghi, girandolo con due cucchiaini per evitare di bucare la carne e far uscire i succhi.
- Quindi sfuma con il vino bianco o la birra e copri la teglia, aggiungendo l'acqua di cottura di carote e patate.
- Cuoci per circa mezz'ora a fuoco medio, girando il rotolo di pollo di tanto in tanto.
- Una volta pronto, elimina lo spago e taglia delle fette spesse un centimetro.
- Servi con gli champignon e la salsa di carote, per rendere più morbida e gustosa la carne.

LO SAI CHE?

Il petto di pollo è una delle carni con il minor contenuto di grassi, colesterolo e calorie che si conosca. La carne bianca è per natura più magra di quella rossa e questa carenza di grassi fa sì che il sapore ne risenta negativamente, facendo rientrare nell'immaginario comune pollo e tacchino come "carne da ospedale".

In realtà questi due volatili hanno una polpa molto morbida e ben digeribile, che può diventare saporita con i giusti accostamenti. In questa ricetta il sapore più intenso e sapido del rotolo di pollo viene smorzato dalla salsa di carote e limone, che oltre ad aiutare contro la nausea, aggiunge freschezza alla ricetta.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

