



# RICETTE CON IL POLLO

## petto di pollo

In questa pagina parleremo di :

- [Il petto di pollo](#)
- [Petto di pollo in cucina](#)
- [Pollo alle mandorle](#)
- [Procedimento](#)
- [Presentazione](#)

## Il petto di pollo

Si tratta del taglio più pregiato del pollo ed è costituito dai muscoli del petto.

Quando si parla di carni bianche si è generalmente portati a pensare che siano meno pregiate di quelle rosse, in realtà non è così, infatti la carne di pollo contiene moltissime proteine ed è ricca amminoacidi essenziali tra i quali la lisina e l'istidina, indispensabili nelle fasi di crescita e di sviluppo, soprattutto dei bambini.

Per quanto riguarda i grassi, questi sono presenti in piccolissime quantità nelle carni di pollo con un buon rapporto fra grassi saturi e grassi insaturi, il che rende la carne di pollo adatta ad essere consumata anche in regimi alimentari atti al controllo dei livelli di colesterolo.

Inoltre la carne di pollo contiene buone quantità di zinco, ferro e potassio, e sono una buona fonte di vitamine del gruppo B.

Inoltre contiene pochissime calorie, solo 100-110 kcal per 100 grammi, caratteristica che rende il petto di pollo tra gli ingredienti più gettonati da parte di chi è costantemente a dieta.

## Petto di pollo in cucina



Grazie al suo sapore

particolarmente delicato, e alla consistenza tenera, è tra gli alimenti più diffusi al mondo, a partire dalla classica fettina ai ferri, facilmente reperibile in tutti i ristoranti, alle preparazioni più elaborate, come le scaloppine o gli involtini accompagnati da vari condimenti di verdure di stagione, come funghi o piselli.

La cucina asiatica ne ha fatto un vero e proprio jolly, dai bocconcini saltati in padella (il famoso WOK) tipici della cucina cinese, ai piatti strutturati e speziati della cucina thailandese dove il pollo viene spesso presentato come componente proteica di profumatissime zuppe.

## Pollo alle mandorle

Una ricetta dal gusto esotico da preparare facilmente anche a casa è il pollo alle mandorle.

Se poi accompagniamo il piatto con del riso basmati avremo un ricco e leggero piatto unico.

Ingredienti per 4 persone:

500 grammi di petto di pollo

100-120 grammi di mandorle pelate

1 cucchiaino di zenzero fresco (o secco)

4 cucchiaini di salsa di soia

mezza cipolla o uno scalogno

un paio di cucchiaini di farina

olio di semi quanto basta

riso basmati per accompagnare

## Procedimento



Dopo averlo lavato accuratamente lessiamo il riso basmati in acqua leggermente salata e lasciamo raffreddare.

Tostiamo le mandorle in una padella antiaderente e teniamolo da parte.

Facciamo rosolare la cipolla (o lo scalogno) tagliato sottile, nel frattempo tagliamo il pollo a bocconcini e passiamoli nella farina. Aggiungiamo il pollo allo scalogno e aggiungiamo anche lo zenzero grattugiato (o quello secco) e cuociamo a fiamma vivace.

Quando il pollo avrà preso colore aggiungiamo un mestolo d'acqua calda e lasciamo cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce.

A questo punto aggiungiamo la salsa di soia e le mandorle e, se necessario ancora un poco d'acqua.

Lasciamo insaporire fino ad ottenere una consistenza cremosa del fondo di cottura.

## Presentazione



Servire caldo accompagnato da riso basmati bianco profumato con semi di sesamo tostati.

## petto di pollo ai funghi

In questa pagina parleremo di :

- [Il petto di pollo con i funghi](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare i funghi](#)
- [Preparare il petto](#)
- [Il piatto finale](#)

## Il petto di pollo con i funghi

Il petto di pollo con i funghi è un piatto estremamente semplice da preparare, gustoso e ben adatto anche per i bambini, che preferiscono le leggere carni bianche alle pesanti rosse, così come anche i funghi rispetto alle verdure in generale, spesso difficili da far accettare ai più piccoli. In questo caso probabilmente sarà utile evitare l'utilizzo del peperoncino. Il piatto può essere preparato in circa una ventina di minuti, senza particolari problemi. Gli ingredienti sono inoltre quelli soliti che quasi tutti abbiamo in casa. La scelta dei funghi è naturalmente a vostra discrezione, ma i cappellini e similari vanno benissimo.

## Gli ingredienti

Per fare un petto di pollo ai funghi veloce e delizioso, vi serviranno pochi ingredienti. Per quattro persone procuratevi:

500 gr di petto di pollo intero

500 gr di funghi

2 spicchi d'aglio

50 cl di vino bianco

40 gr di farina

del prezzemolo

peperoncino a piacere



## Preparare i funghi



Per preparare i funghi dovrete cucinare una sorta di classico trifolato, tritando bene l'aglio e il prezzemolo. Lavate naturalmente bene i funghi, spellateli e togliete la parte finale del gambo e quindi mettete l'aglio e il prezzemolo, con del peperoncino se lo desiderate, in una padella ben fonda a rosolare. Quando l'aglio inizierà a dorare mettete a cuocere i funghi a fuoco medio vivace, mescolando bene e salando. Lasciate andare per circa 6-7 minuti, e quindi mettete tutto il vino bianco. Fatelo sfumare ma non del tutto, per circa 7-8 minuti ancora, avendo accortezza di lasciare buona parte del sughetto formatosi. Non fate cuocere tutti i funghi, ma spegnete il gas prima e dedicatevi al petto.

## Preparare il petto



Il petto di pollo va aperto e tagliato in listelle fini, per farne degli straccetti. Una volta fatto questo, spargete la farina su una spianatoia o in un piatto piano, e iniziate a infarinare bene il petto. Poi in una padella scaldate a fuoco vivace 4 cucchiai d'olio, e ponete a rosolare bene i petti in tutte le loro parti. Fate andare per circa 5-7 minuti prima di spegnere il fuoco.

## Il piatto finale



Nel frattempo avrete ripreso la cottura dei funghi, a fuoco molto moderato solo per fargli riprendere temperatura. Prendete quindi il pollo appena rosolato e ponetelo nella padella con i funghi, mescolando bene affinché i due ingredienti si amalgamino. Fate attenzione affinché il sughetto di cottura non si asciughi e lasciate andare per circa 5 minuti prima di spegnere il fuoco.

Quindi impiattate e servite ancora ben caldo, ponendo il pollo sotto e a coprire i funghi.

## petto di pollo limone

In questa pagina parleremo di :

- [I petti di pollo al limone](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare il petto](#)
- [Cucinare il petto](#)

### I petti di pollo al limone

Il petto di pollo è certamente tra gli alimenti più semplici da cucinare, e anche i più fruibili, specie per i bambini che spesso preferiscono le carni bianche leggere alle pesanti rosse. Certamente le scaloppine, sia di vitello che di pollo, sono da preferire alle classiche fettine, anche con gusti particolari e aspri come quelle aromatizzate al limone. Se ben cucinate infatti, non risultano affatto sgradite ai bambini, anche se in preferenza si suggerisce di nutrirli con scaloppine al burro e farina.

Le scaloppine di pollo, come spesso vengono chiamati i petti quando sfinati e tagliati a listelle, sono velocissime da preparare, con un paio di ingredienti che sicuramente ognuno di noi ha nella propria cucina: il limone e la farina. Il pollo, specie nel petto inoltre, è una carne poco grassa, che non determina particolari problemi anche se mangiata più volte a settimana. È quindi la soluzione ideale per chi non ha molto tempo a disposizione ma vuole cucinarsi qualcosa di sfizioso.

### Gli ingredienti

I petti di pollo al limone, meglio noti come scaloppine di pollo al limone, sono estremamente semplici da preparare con pochissimi ingredienti, che per quattro persone sono:

400 gr di petto di pollo

40 gr di farina

½ limone

sale

olio extravergine d'oliva



## Preparare il petto



Per prima cosa dovrete preparare il petto a scaloppina, ovvero aprirlo e tagliarlo in fette più fine. Questa operazione può essere tranquillamente fatta dal macellaio, magari davanti a voi in modo che possiate capire come fare. Dovrete avere a disposizione un ottimo coltello da carne. Tagliate nel mezzo il pollo senza dividerlo, e poi iniziate a tagliare lungo lo spessore in modo da ottenere delle piccole fettine. Quindi spandete la farina su un piatto e poneteci sopra le scaloppine, infarinandole su entrambi i lati senza lasciare parti scoperte.

## Cucinare il petto



Quindi ponete 3 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, fatelo scaldare bene e ponete quindi i petti a rosolare a fuoco vivace. Lasciate andare per circa cinque minuti, quindi salate. Intanto spremete il mezzo limone e mettetelo in un bicchiere, aggiungendo esattamente la stessa quantità in acqua. Quindi mettetela sulle scaloppine, e lasciatela asciugare fino a che diventi un sughetto denso.

Quindi spegnete il fuoco, impiattate e servite ancora calde con del sughetto di cottura a coprire.

Se desiderate potrete aggiungere anche una spolverata di prezzemolo fresco tritato e di pepe bianco, anche se generalmente questo tipo di speziature sono sconsigliate.



## pollo al curry

In questa pagina parleremo di :

- [Pollo al curry](#)
- [Ricetta pollo al curry](#)
- [Lavare pollo, tagliarlo a fettine, infarinarlo](#)
- [Tagliare scalogno e soffriggere](#)
- [Rosolare pollo](#)
- [Aggiungere latte e curry](#)

## Pollo al curry

Per chi vuole mangiare leggero senza rinunciare alle soddisfazioni del palato proponiamo questa ricetta per cucinare il pollo al curry. Con questo piatto si può infatti abbinare alla leggerezza del pollo il sapore delle spezie, rendendo inoltre il pollo particolarmente morbido grazie alla particolare cottura nel latte.

La ricetta del pollo al curry è una ricetta abbastanza diffusa soggetta sempre a nuove rivisitazioni. In questa variante che ti proponiamo oggi troverai sicuramente una ricetta pratica e veloce ideale per mangiare qualcosa di buono, sano e leggero nei giorni in cui non hai poi tantissimo tempo da dedicare ai fornelli.

## Ricetta pollo al curry

Veniamo ora agli ingredienti che ci servono per cucinare questa ricetta. La ricetta per 4 persone prevede l'utilizzo di questi ingredienti:

- 800 grammi di petto di pollo
- 2 cespi di scalogno
- 500 ml di latte
- un cucchiaino di curry
- olio, farina e sale in piccole quantità



Per cucinare questa ricetta vi basterà meno di mezz'ora fra preparazione e cottura.

## Lavare pollo, tagliarlo a fettine, infarinarlo



Iniziamo prendendo il pollo e lavandolo accuratamente sotto l'acqua del rubinetto, dopo di che lo mettiamo su un tagliere dove lo affetteremo cercando di ottenere tante piccole fettine. Una volta tagliato il pollo prendiamo la farina e ne spargiamo un po' sopra il pollo infarinandolo leggermente con le mani.

## Tagliare scalogno e soffriggere



Prendiamo ora lo scalogno e lo sbucciamo dopo di che lo tagliamo a rondelle fini. In una padella larga e antiaderente mettiamo dell'olio a scaldare, dopo di che buttiamo lo scalogno nell'olio a soffriggere.

## Rosolare pollo



Quando il soffritto è pronto mettiamo il pollo in padella e facciamo rosolare per alcuni minuti. Cerchiamo di dorare leggermente il pollo in questa fase della cottura.

## Aggiungere latte e curry





A questo punto aggiungete

il latte nella padella cercando di immergere completamente il pollo. Aggiungete anche il curry e fate cuocere mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Cuocete sino a quando il la parte acquosa presente in pentola sarà evaporata e si sarà formato un sughetto denso di colore giallastro. Ricordatevi di aggiustare con il sale.

Fatto questo, il vostro pollo al curry sarà pronto per essere servito!

## pollo al limone

In questa pagina parleremo di :

- [Il pollo](#)
- [Il pollo al limone](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [Cucinare il pollo](#)

## Il pollo

Il pollo è un uccello di origini indiane addomesticato all'alba della civiltà, quando l'umanità lasciò il nomadismo per divenire sedentaria e iniziò la pratica dell'allevamento. Il nome scientifico del pollo è *Gallus domesticus* o *Gallus sinae*, e oggi è il risultato di una serie di incroci avvenuti nel corso dei secoli, con una particolare accelerazione nel XX secolo. Esistono al mondo moltissime specie di pollo, ivi incluse le razze italiane, circa una decina, che si differenziano nelle caratteristiche, nella grandezza e anche nel sapore della carne. Il pollo è allevato non solo come animale da carne, ma anche per il piumaggio e per la produzione di uova, altra importante industria. Purtroppo viene allevato anche per la poco nobile ed illegale industria dei combattimenti tra animali. Il pollo è onnivoro e può nutrirsi di granaglie, insetti ma anche piccoli rettili, come le lucertole. Inoltre ha l'abitudine di ingerire anche sassi di piccolissime dimensioni, allo scopo di assumere minerali fondamentali per la crescita delle uova e per la digestione stessa in quanto l'animale è sprovvisto di denti per la masticazione. L'età media dei polli dipende dalla razza, e va dai cinque agli undici anni, anche se generalmente quelli d'allevamento utilizzati per la vendita di carne vengono soppressi e venduti già a sei settimane, fino ad un massimo di 14. I polli per la produzione di uova possono invece produrne circa 300 l'anno.

## Il pollo al limone

Il pollo al limone è un piatto diverso, molto semplice da preparare, che fornisce un gusto agro-dolce e gradevole ad una delle carni più amate. Per chi gradisce qualcosa di diverso dal solito pollo arrosto, questo è il piatto giusto. Per 2 persone basteranno i seguenti ingredienti:

3 cosce di pollo

3 limoni

10 ml di succo di limone

4 spicchi d'aglio



1 rametto di rosmarino

pepe nero

olio extravergine d'oliva

## Preparare gli ingredienti



Per prima cosa sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Quindi tagliate i tre limoni a rondelle e privatele della buccia, compresa la parte bianca. Potete anche tenerla ma in questo caso il sapore tenderà ad essere amaro, anche se altrettanto gradevole. Sono suggerite entrambe le soluzioni a seconda dei vostri gusti. Ponete quindi in una pentola ampia 5 cucchiaini d'olio per rosolare l'aglio. Intanto togliete il rosmarino dal rametto.

## Cucinare il pollo



Una volta rosolato l'aglio mettete le cosce di pollo nella padella a fuoco moderato, cospargetele del rosmarino e quindi ponetevi sopra le rondelle di limone.

Lasciate insaporire con l'olio per circa 5 minuti e poi aggiungete il succo di limone. Se gradite un gusto ancora più forte raddoppiate la dose di succo di limone. Coprite bene con il coperchio e lasciate a fuoco moderato per 20 minuti. Girate quindi il pollo facendo cadere le rondelle sotto le cosce in modo che a fine cottura forino una crema con l'olio. Lasciate cuocere per altri 20 minuti, salando e pepando 5 minuti prima della fine della cottura. Quindi impiattate e servite in tavola ponendo il sughetto del fondo sul pollo.

## pollo alla cacciatora

In questa pagina parleremo di :

- [Il pollo alla cacciatora](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [La preparazione del pollo](#)
- [La cottura](#)

### Il pollo alla cacciatora

Il pollo alla cacciatora è un piatto povero della tradizione toscana, oggi molto apprezzato per il suo gusto aromatico. Il pollo rappresentava per la classe contadina la carne più semplice da reperire e allevare, e veniva unita ai prodotti della terra altrettanto comuni e semplici da coltivare per la società rurale. La ricetta è infatti molto semplice, con ortaggi, volgarmente chiamati odori, che ogni contadino ha nel suo orto. Curiosità invece desta il nome, “alla cacciatore”, ovvero al modo di fare dei cacciatori, che sembra non aver nulla a che fare con quanto riportato sopra. Non vi sono notizie al riguardo, e probabilmente l'uso di questo termine è comunque da ricercare probabilmente nel modo semplice e veloce di cucinare le carni di selvaggina in un periodo o dei luoghi in cui gli ingredienti reperibili erano pochi. Non è solo il pollo infatti ad essere cucinato “alla cacciatore”, ma anche la lepre, il coniglio e altri piccoli animali da caccia, magari consumati velocemente in situazioni precarie prima che la carne iniziasse i suoi processi di decomposizione.

### Gli ingredienti

Cucinare il pollo alla cacciatore non richiede nessuna particolare abilità in cucina, e gli ingredienti da utilizzare sono molto comuni. Per quattro persone dovrete procurarvi quindi:

1 pollo intero

250 ml di vino rosso

400 gr di salsa di pomodoro

1 cipolla bianca media

1 carota

1 spicchio d'aglio

2 gambi di sedano



2 rametti di rosmarino

1 ciuffo di prezzemolo

pepe nero

## La preparazione del pollo



Nel preparare questo piatto dovrete per prima cosa pulire bene il vostro pollo e tagliarlo in tutte le parti, ali, cosce, petto, in modo da avere delle sezioni di medie dimensioni, mantenendo la pelle.

Quindi dovrete scaldare 3 cucchiai d'olio in una padella grande e fonda, e iniziare a rosolare tutti i pezzi per 10 minuti, per dorarli bene a fuoco medio.

Nel frattempo dovrete tritare gli odori, cipolla, sedano, carota ed aglio.

## La cottura



Una volta rosolato il pollo per 10 minuti aggiungete tutti gli odori tritati e il rosmarino, e fate insaporire per circa cinque minuti, finché anche la cipolla non sarà dorata. Quindi aggiungete il vino, sempre a fiamma media, e lasciatelo asciugare quasi del tutto per una decina di minuti.

Una volta ottenuta una densa cremina, aggiungete la salsa di pomodoro, salate e pepate, e lasciate cuocere per circa mezzora a fuoco basso, avendo cura di coprire con un coperchio e di mantenere sempre il sughetto cremoso.

Dopo mezzora controllate la cottura, e quindi impiattate la stessa quantità di pollo per persona, ponendo sopra ogni pezzo parte del sughetto.

## pollo con patate

In questa pagina parleremo di :

- [Il pollo con patate](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [Cuocere il pollo](#)

## Il pollo con patate

Il pollo con patate è forse la ricetta più classica da preparare con questo animale da cortile, vuoi per la sua semplicità che per la reperibilità degli ingredienti. È un piatto definito inoltre povero, in quanto gli ingredienti, sia il pollo che le patate, erano facilmente allevabili e coltivabili nelle campagne, senza particolari esigenze. Il pollo infatti è un animale da cortile che può essere nutrito con molti alimenti naturali facilmente reperibili, ed è in grado anche di mangiare insetti e provvedere autonomamente alla sua sussistenza. Le patate non hanno particolari esigenze culturali, e nelle sue tantissime varietà sono state adattate a qualsiasi terreno e clima. Da piatto povero il pollo con le patate si è trasformato in un piatto di tutti i giorni, servito nelle rosticcerie a portar via.

Un altro gran pregio del pollo con le patate risiede nel piacere che i bambini provano verso questo piatto. Generalmente restii a mangiare carne pesante, il pollo con le patate è un ottima soluzione per quei genitori alle prese con bambini capricciosi, che hanno difficoltà a mangiare. Saporito ed economico, è infatti molto amato dai nostri figli, oltre ad essere molto semplice da preparare.

## Gli ingredienti

Il pollo con le patate è di preparazione molto semplice e veloce, anche se con tempi di cottura mediamente lunghi.

Per una ricetta da due persone dovrete procurarvi pochi e semplici ingredienti:

½ kg di pollo

½ kg di patate

½ cipolla

1 spicchio d'aglio

150 ml di vino bianco a bassa acidità





4 rametti di rosmarino

4 foglie d'alloro

Olio extravergine d'oliva

## Preparare gli ingredienti



Per prima cosa dovrete preparare il pollo che dovrà essere perfettamente spiumato e tagliato in pezzi. La cipolla dovrà essere tagliata a meta mentre dovrete sbucciare e schiacciare l'aglio.

Sbucciate poi le patate e tagliate in classici bastoncini, lavateli con cura e asciugateli. All'occorrenza lavate anche il pollo e asciugate anche questo.

## Cuocere il pollo



Per cuocere il pollo con le patate ponete la cipolla e l'aglio a dorare in una padella fonda con 5 cucchiai d'olio. Come iniziano a dorare ponete il pollo a rosolare per una decina di minuti a fuoco medio. Aggiungete quindi il rosmarino e l'alloro, lasciate andare per cinque minuti e versate quindi tutto il vino, abbassando leggermente la fiamma, per fare cuocere altri 15 minuti in modo che sfumi.

Quindi aggiungete le patate, salate, e fate cuocere per altri 30 minuti, girando spesso le patate.

Una volta cotto togliete l'alloro, l'aglio e la cipolla, impiattate e servite ben caldo con un rametto di rosmarino a decorare.

## pollo con peperoni

In questa pagina parleremo di :

- [Il pollo](#)
- [Il pollo ai peperoni](#)
- [Preparazione del pollo](#)
- [Cuocere il pollo](#)

### Il pollo

Il pollo è un alimento tra i più apprezzati al mondo, per la facilità di allevamento di questo uccello originario dell'India, tra i primi ad essere addomesticato verso l'8000 avanti Cristo, dopo i cani e gli ovini.

Scientificamente è conosciuto con il nome di *Gallus domesticus* o *Gallus sinae*, e in tempi odierni è ben diverso da quello originariamente addomesticato dallo stato selvatico. Dopo millenni infatti, gli incroci sono stati talmente numerosi che poco vi è del pollo originale. Oggi vi sono moltissime specie di pollo infatti che possono soddisfare un po' tutti i gusti. Solo in Italia di contano 10 diverse razze di polli, utili sia per il consumo di carne che per quello di uova. Questo animale è semplicissimo da allevare, onnivoro, e può essere nutrito con molti diversi alimenti molto economici. Addirittura il pollo si nutre anche di lucertole all'occorrenza. Caratteristica di questo animale, come molti altri, è quello di mangiare anche sassi di piccole dimensioni, utili per assumere minerali e aiutare la digestione. Il pollo utilizzato per l'alimentazione da carne fresca ha un'età media di 6-14 settimane.

### Il pollo ai peperoni

Il pollo ai peperoni è molto gustoso, semplice e veloce. La sua preparazione non richiede particolari doti di cucina, e i gusti forti dei peperoni e del pollo sono più che sufficienti a regalarvi un piatto ricco e completo. Per 3 persone dovrete procurarvi pochi e semplici ingredienti.

3 cosce di pollo da circa 250 gr ciascuna

4 peperoni rossi di medie dimensioni

4 spicchi d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale e pepe a piacere

1 rametto di rosmarino



## Preparazione del pollo



Per prima cosa accendete il forno per preriscaldarlo. Quindi dedicatevi alla semplice preparazione che consiste nello sbucciare l'aglio e porlo in un tegame da forno ben capiente. Ponete 6 cucchiaino d'olio nella teglia, schiacciate l'aglio e ponete sul fondo.

Quindi prendete i peperoni, privateli del gambo e tagliateli in due. Lavateli bene anche internamente per togliere tutti i semi. Togliete quindi le parti bianche interne e tagliateli a strisce.

## Cuocere il pollo



Ora ponete una parte dei peperoni sul fondo del tegame formando una specie di letto. Ponete sopra quindi il pollo, poggiategli sopra il rametto di rosmarino, una manciata di pepe macinato fresco e poi mettete sopra il pollo il resto dei peperoni. Aggiungete un filo d'olio, sale a piacere e infornate.

Il pollo dovrebbe cuocere in circa 40 minuti ponendo il forno a circa 180 gradi centigradi.

Una volta cotto impiattate una coscia per persona ponendo una parte dei peperoni sul piatto, a fare da letto al pollo, e una parte sopra, come decorazione, eliminando il rametto di rosmarino.

## Straccetti di pollo

In questa pagina parleremo di :

- [Straccetti di pollo](#)
- [Ricetta straccetti di pollo](#)
- [Preparare gli straccetti di pollo](#)
- [Tagliare prosciutto a cubetti](#)
- [Dorare il petto di pollo](#)
- [Cuocere gli straccetti di pollo](#)
- [Servire gli straccetti di pollo](#)

## Straccetti di pollo

Gli straccetti di pollo sono un'ottima ricetta per quei giorni in cui si vuole mangiare un po' di carne saporita restando però su qualcosa di leggero. Il pollo infatti, carne bianca per eccellenza, è molto leggero e se cucinato con qualche piccolo accorgimento può dare delle grandi soddisfazioni, nonostante sia sempre visto come una carne un po' spenta, leggerina anche dal punto di vista del gusto e del sapore. In questa ricetta troverete un modo semplice ma gustoso di cucinare il petto di pollo. Sia che vogliate cucinarlo tagliandolo a straccetti, sia che vogliate cucinare il petto di pollo intero la ricetta non cambia. Ovviamente se volete cucinare gli straccetti dovrete tagliare il pollo a fette sottili dopo averlo lavato ed asciugato.

## Ricetta straccetti di pollo

Per cucinare gli straccetti di pollo dovrete utilizzare i seguenti ingredienti:

- 400 grammi di petto di pollo
- 50 grammi di prosciutto cotto
- 8 foglie di salvia
- 4 foglie di allor
- mezzo bicchiere di vino bianco
- olio, sale e pepe



La ricetta è abbastanza veloce e fra preparazione e cottura non vi richiederà più di 30 minuti.

## Preparare gli straccetti di pollo



Iniziamo la ricetta prendendo il petto di pollo e lavandolo accuratamente sotto acqua corrente, dopo di che il pollo va sgocciolato e fatto asciugare con della carta assorbente. Sbattiamo il pollo con un batticarne dopo averlo coperto con uno strato di pellicola. A questo punto su di un tagliere tagliamo il petto di pollo in tanti piccoli straccetti.

## Tagliare prosciutto a cubetti



Fatto questo prendiamo il prosciutto e lo tagliamo a cubetti su di un tagliere dopo di che prendiamo una padella antiaderente e versiamo dell'olio.

## Dorare il petto di pollo



Dopo aver scaldato l'olio mettiamo nella padella il prosciutto cotto tagliato a dadini e gli straccetti di petto di pollo. Laviamo la salvia e l'alloro, le asciughiamo, dopo di che mettiamo anch'esse in padella assieme alla carne.

## Cuocere gli straccetti di pollo



Ora aggiungiamo sale e pepe alla carne e bagniamo con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciamo cuocere a fuoco medio. Quando notiamo che il vino è quasi del tutto evaporato aggiungiamo mezzo bicchiere di acqua e continuiamo a cuocere per altri dieci minuti, abbassando però la fiamma a fuoco basso.



## Servire gli straccetti di pollo

Terminata la cottura serviamo gli straccetti su di un piatto dopo di che prendiamo i cubetti di prosciutto ed il fondo di cottura presente nella padella e lo cospargiamo sugli straccetti delicatamente a mo di sugo. Gli straccetti di pollo sono finalmente pronti per essere mangiati.