POLLO SPEZIATO AL LIMONE E ZAFFERANO

Si chiama sindrome da acquisto compulsivo di libri di cucina!??!! Non so se ne sono proprio affetta ma quando Marta mi ha mostrato la sua libreria mi son sentita una pivellina e quasi in diritto di poter comprare altri libri a cuor leggero senza sentirmi in colpa.. ebbene dalla sua libreria spuntava questo titolo.. “cucina indiana” e non ho potuto fare a meno di comprarlo all’istante. Quando ho avuto il libro tra le mani me ne sono subito innamorata. Me lo sono letto per bene in un piovoso pomeriggio d’autunno e ho “fatto l’orecchia” a tantissime pagine. Primo su tutti ho voluto provare questo delzioso pollo al limone e zafferano, particolare ma non troppo, dal sapore deciso e ricco, a noi è piaciuto tantissimo.

Rispetto alla ricetta originale ho sostituito i semi di cumino (non amati da qualcuno) con i semi di finocchio, non ho messo l’anice stellato che non avevo e ho aggiunto due cucchiaini di zucchero di canna per contrastare la marcata acidità della salsa e a mio parere ci voleva proprio, potete comunque assaggiarla e decidere se unirlo in base ai vostri gusti. Specifico anche che la ricetta originale non prevede che il pollo venga passato in forno a rosolare a fine cottura ma a me piaceva così! Ultima cosa ho allungato i tempi di cottura rispetto a quelli indiati nel libro, e secondo me ci voleva!



POLLO SPEZIATO AL LIMONE E ZAFFERANO



- 1 pollo intero da 1kg
- 1 limone bio
- 1 cucchiaio di pasta di zenzero
- 3 spicchi d'aglio
- 1 bustina di zafferano
- 1 cucchiaio di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 3 cucchiai di olio
- 1 stecca di cannella
- 2 foglie di alloro
- 100 g di panna acida
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- sale grosso

1. In una ciotola mettete la pasta di zenzero, l’aglio tritato, il coriandolo in polvere, lo zafferano, i semi di finocchio, l’olio e il succo e la scorza del limone, mescolate formando una pasta. Cospargete il pollo con questa pasta.
2. Nella cocotte LE CREUSET mettete un pizzico di sale grosso, le foglie di alloro e la stecca di cannella, fate scaldare ed unite il pollo con tutta la marinatura.
3. Fate rosolare qualche minuto poi allungate con 500 grammi di acqua e coprite con il coperchio. Lasciate cuocere per 45 minuti.
4. Togliete il pollo dalla cocotte ed unite la panna acida e lo zucchero, mescolate bene e rimettete il pollo.
5. Accendete il forno con la funzione grill e passate il pollo dentro la cocotte 5.6 minuti per lato o finché

sarà leggermente dorato.

6. Servite subito il pollo a pezzi accompagnato dalla sua salsa.



COCOTTE LE CREUSET, perfetta per una doppia cottura, fornello + forno.

La cottura del pollo all’interno della cocotte permette di mantenere le carni molto succose e tenerissime! Il pollo, anche se non del tutto immerso nel liquido, cuoce perfettamente.




LE CREUSET
l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere

FUSION BURGER

Quando si parla di hamburger di norma la mente corre subito alle famosissime catene di fast food spesso associate a scarsa qualità. Fortunatamente si trovano anche burger di qualità, fatti con ingredienti di prima scelta che si distinguono ad ogni boccone. Realizzarli in casa non è affatto impossibile ma di certo del lavoro da fare ce n'è parecchio.. ma garantisco che la soddisfazione è tanta, anche il caos in cucina è tanto a dire il vero :-)!! Comunque grazie Arianna perché la cena della domenica sera è stata molto apprezzata e perché non avevo mai realizzato personalmente la polpetta.. diciamo la parte ham dell'hamburger. Ammetto che avevo dei dubbi sulla sua buona riuscita, mi chiedevo come potesse stare assieme la carne, credevo infatti che in cottura si sfaldasse ma in realtà l'unica difficoltà è posizionarla sulla piastra. Ho ovviato al problema formando le polpette direttamente carta forno e le ho poi capovolte direttamente sulla piastra bollente.

La mia ispirazione è un mix di oriente e USA. Quando a febbraio dello scorso anno andai in Thailandia la nostra prima cena fu a base del famosissimo pad thai, e da allora ce ne siamo innamorati al punto tale che il mio ragazzo abitualmente mi chiede di cucinarlo. Consiste in noodle di riso conditi con germogli di soia, arachidi, uovo, lemongrass, tofu, pollo o gamberi ovviamente condito con salsa di pesce, tamarindo etc.. poi ovviamente c'è il latte di cocco che è thailandese e lo zenzero e la salsa di soia che sono molto utilizzati. Ho quindi pensato di preparare una polpetta di pollo marinata nel latte di cocco e spezie, abbinata a germogli di soia cipolla e spinaci novelli. La salsa che ho realizzato è a base di burro di arachidi tipico Americano ma che si collega al pad thai per la presenza delle arachidi. Non è facile spiegare tutti i collegamenti quindi passiamo alla ricetta, in ogni caso il risultato è stato molto molto buono!! Credo che proseguirò a

realizzare polpette fantasia e a sfornare burger, prossimo passo realizzare una scorta di buns da congelare!!!



Ps. prima di iniziare, vista l'infinita lista degli ingredienti che potrebbe spaventare, vorrei far presente che le preparazioni possono essere fatte il giorno prima e poi assemblate, inoltre anche la polpetta da sola servita con

un’insalata fresca è ottima come secondo piatto.

FUSION BURGER

per 4 persone (o due affamate)

Per le polpette

500 g di sovracosce di pollo al netto
150 g di latte di cocco
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio raso di polvere di curry
1 cucchiaio raso di curcuma
1 cucchiaio raso di paprika
coriandolo secco
2 cucchiai di succo di limone
una manciata di prezzemolo fresco
2 spicchi d’aglio

Per i buns

125 g di farina 00
125 g di farina 0 manitoba
135 g di latte intero
10 g di zucchero
5 g di sale fino
20 g di burro
5 g di strutto
4 g di lievito di birra fresco
1 cucchiaino di miele
arachidi tostate salate
1 uovo

Per la salsa

50 g di burro di arachidi
25 g di acqua
4 g di miele
1/2 spicchio d’aglio
zenzero fresco
1 cucchiaino di salsa di soia
10 g di succo di limone

6 g di senape al pepe verde

Per l’accompagnamento
8 cipollotti freschi
spinaci novelli
germogli misti
olio extravergine d’oliva

Per il contorno
1 peperone rosso
1 peperone giallo
4 patateprezzemolo
1 spicchio d’aglio
sale
olio extravegine d’oliva
aceto di vino bianco



Per i buns, in una ciotola mettete il lievito con il latte tiepido ed il miele, mescolate bene per far sciogliere il

lievito. Dopo una decina di minuti aggiungete la farina e lavorate finché il liquido sarà assorbito, io ho utilizzato un’impastatrice. Aggiungete il burro e lo strutto a temperatura ambiente, fateli assorbire e unite sale e zucchero. Lavorate bene l’impasto, formate una palla lavorandolo con le mani, mettetelo in una ciotola coperta con pellicola per alimenti e fate lievitare fino al raddoppio. Riprendete l’impasto e schiacciatelo con le dita formando un rettangolo, chiudetelo a libro, ruotate di 90° e ripetete l’operazione. Mettete nuovamente a lievitare l’impasto. Riprendetelo, dividetelo in 4 panini e dategli la forma rotonda. Lasciateli lievitare coperti da un canovaccio. Sbattete l’uovo con un goccio di latte e spennellate delicatamente i buns. Tritate grossolanamente le arachidi e distribuiteli sui panini. Cuocete a 180°C per circa 15 minuti, o fino a doratura. Toglieteli dal forno e fateli raffreddare su una gratella.



Per la polpetta, eliminate la pelle l’osso ed i nervi del pollo e tagliatelo a piccoli pezzi. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti per la marinatura, gli spicchi d’aglio interi ed il prezzemolo tritato. Aggiungete il pollo e lasciate riposare in frigorifero per almeno 5/6 ore. Togliete il pollo dalla ciotola e tamponatelo con uno scottex ma senza togliere tutta la marinatura. Riducete la carne in poltiglia, questa operazione richiede un po’ di tempo, meglio è tritata meglio viene la polpetta e meglio stà assieme in cottura. Dividete la carne in quattro parti. Tagliate 4 pezzi di carta forno e su ognuno di essi mettete una parte di carne, formate dei cerchi spessi e larghi poco più del panino perché la carne in cottura si ritirerà.



Per la salsa, lavorate assieme tutti gli ingredienti, lo zenzero grattugiato. Assaggiate la salsa ed aggiustatela in base ai vostri gusti.

Per il contorno, lavate i peperoni, tagliate l'estremità ed eliminate i semi all'interno. Avvolgeteli in un foglio d'alluminio e cuocete in forno caldo 200°C per circa 1 ora e

30 minuti. Toglieteli dal forno e metteteli subito tra due piatti.
Mettete a bollire abbondante acqua con un cucchiaio di aceto di vino bianco. Sbucciate le patate e tagliatele a spicchi. Fatele bollire due minuti e scolatele. Asciugatele bene e conditele con dell’olio extravegine d’oliva. Disponetele in una teglia ricoperta con carta forno senza sovrapporle. Fate cuocere a 180°C per circa 25 minuti o fino a leggera doratura.
Riprendete i peperoni ed eliminate la pellicina esterna, tagliateli a listarelle. Tritate il prezzemolo con l’aglio. Mettete le verdure in un piatto e condite con il trito di prezzemolo e regolate di sale.

Mondate i cipollotti, tagliateli a rondelle e soffriggeteli in olio bollente, scolateli e teneteli da parte.



Scaldate la piastra, tagliate i buns a metà e fateli leggermente abbrustolire su di essa. Prendete le polpette di pollo e rovesciatele sulla piastra. Fatele cuocere molto bene e poi giratele con una spatola.

Spalmate il panino con la salsa al burro di arachidi, fate un primo strato con gli spinaci novelli, mettete la polpetta,

proseguite con la cipolla un secondo strato di spinacini e terminate con i germogli.

Servite con le patate ed i peperoni al prezzemolo.





con questa ricetta partecipo all’MTC di giugno



POLLO ASIATICO

Esattamente un anno fa ero in canottiera e pantaloncini, mi spalmavo la crema solare e mi preparavo a girare in bicicletta per le rovine di Ayutthaya. Alla mattina facevo colazione nel giardino di una guest house con pane marmellata uova e succo d'arancia, mi sentivo infinitamente rilassata, al mattino dominava ancora il silenzio, era fresco ed il sole cercava di farsi spazio tra una leggera nebbiolina.. anche se la sera prima in realtà ce l'eravamo vista brutta dal momento che al mercato dove volevamo cenare nessuno parlava inglese, eravamo credo gli unici stranieri ed è stata molto dura ma alla fine abbiamo mangiato il nostro primo e buonissimo pad thai, amore a primo assaggio!! Ho anche provato a rifarlo con una discreta riuscita ma purtroppo qui non trovo i noodle di riso e la confezione portata dalla Thailandia è subito esaurita. Qualche settimana fa ho ripreso in mano un libro che ho da tempo, si chiama "Carni" di Joanna Farrow, ci sono ricette meravigliose tra cui il pollo thailandese al curry, io non me la sono sentita di chiamarlo così visto che ho fatto diverse modifiche per mancanza di alcuni ingredienti e per averne aggiunto altri a "sentimento". La ricetta è veloce e molto gustosa, a noi è piaciuto molto!!



POLLO ASIATICO

per 2 persone

500 g di sovracosce di pollo
150 g di latte di cocco
150 g di brodo di pollo
60 g di riso basmati

per la salsa

1 cucchiaio di salsa di pesce

1/2 peperoncino

2 cm di radice di zenzero

2 cucchiaini di curcuma

succo e scorza di 1/2 lime

1 spicchio di aglio

1 cipolla piccola

2 cucchaini di zucchero di canna

30 g di arachidi

olio extravergine d’oliva



Eliminate la pelle e l’osso dalle sovracosce di pollo e tagliate a pezzetti di 2/3 centimetri. In un tegame fate scaldare il brodo assieme al latte di cocco e cuocete il pollo per 30 minuti. Nel frattempo tritate la cipolla, l’aglio ed il peponcino e mettetele in padella con dell’olio extravergine d’oliva, fate appena rosolare ed aggiungete i rimanenti ingredienti della salsa, lo zenzero grattugiato. Fate cuocere

qualche minuto mescolando continuamente, aggiungete il pollo con il sugo di cottura rimasto e lasciate insaporire qualche minuto! Cuocete il riso e servitelo assieme al pollo.





Qualche ricordo di Ayutthaya





















BIRYANI AL POLLO E MELA

Si riparte con l’MTC, si riparte a giocare.. in modo ancora più responsabile e consapevole di prima, si perché l’aver vinto per me non significa essere arrivata ma al contrario è quasi come iniziare. Adesso mi sento come se dovessi dimostrare ad ogni nuova sfida che sono all’altezza, che quella vittoria è arrivata per un motivo. Magari può sembrare un pochino contorto ma a me piace guadagnarmi e sopratutto meritarmi le cose senza se e senza ma e ho la tendenza a prendere tutto piuttosto seriamente. Bene, ma passiamo alla sfida, Annalena ci ha proposto il riso in un bellissimo post carico di informazioni e consigli, sono seguiti dei post dell’MTC che parlano delle cotture e delle tipologie di questo meraviglioso alimento che consiglio a chi ancora non lo ha fatto, di leggere. Io amo il riso, nella mia dispensa c’è il

basmati, il jasmine, il venere, quello rosso, un brown rise thailandese comprato sul posto, il riso balilla, il classico carnaroli, il viallone nano.. l'originario mancava e l'ho comprato.. e tanti ancora ne vorrei provare!! Capita spesso che il mio pranzo sia semplicemente riso bianco con olio zenzero e parmigiano e a me piace moltissimo.
Confesso che mi ero fatta molto tentare dal provare una delle ricette di Annalena, in particolare la bavarese, ma poi ho iniziato a pensare e anche se inizialmente la mia mente partoriva solo dolci, mi son ricordata di una ricetta che da tanto tempo volevo provare a fare, il biryani. Non so se la mia ricetta si possa meritare questo nome perché non sono un'esperta di cucina indiana, ma spero quantomeno di essermici avvicinata. Le quantità di spezie che ho utilizzato non è eccessiva perché avevo paura risultassero troppo invadenti, infatti al gusto finale non sono predominanti quindi se qualcuno ama particolarmente il loro sapore consiglio di aumentarne la quantità. Non ho utilizzato le uvette perché da queste parti non sono apprezzate e quindi ho aggiunto la mela per "addolcire" un pochino il sapore e a mio gusto con lo zafferano si sposa molto bene.



BIRYANI AL POLLO E MELA

per due persone

per la marinatura

200 g di sovracosce di pollo (peso al netto degli scarti)
125 g di yogurt bianco intero
2 cucchiai di succo di limone
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino abbondante di curcuma
1 cucchiaino di semi di cumino
1/2 peperoncino rosso fresco tritato
2 cm di zenzero fresco

per il riso

150 g di riso Basmati
300 g di acqua

1 cipolla bionda
1 carota
1 spicchio d’aglio
1 foglia di alloro
1 mela piccola
15 g di pinoli
pistilli di zafferano
2 cucchiai di latte fresco
2 bacche di cardamomo
sale



Per prima cosa preparate la marinatura, unite allo yogurt tutti gli ingredienti, lo zenzero grattugiato. Eliminate la

pelle dal pollo e tagliatelo a dadini di circa 2 cm, mescolatelo alla marinatura e disponetelo in un contenitore, ricoprite di pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero da 12 a 24 ore.
Sbucciate la cipolla, tagliatela a metà e poi a fette sottili. Bagnare la lama del coltello vi aiuterà a non piangere, con me funziona. Pulite la carota e affettate anch'essa a rondelle sottili. Sbucciate la mela, tagliatela a spicchi che priverete del torsolo, riducetela poi a dadini. Mettete tutto in una padella dove avrete fatto scaldare dell'olio extravergine d'oliva, unite anche uno spicchio d'aglio intero. Fate rosolare a fuoco basso. Contemporaneamente fate scaldare l'acqua in una pentola con i semi delle bacche di cardamomo. In un'altra padella fate rosolare a fuoco vivo il pollo con tutta la sua marinatura.
Accendete il forno a 180°. Scaldate il latte e fatevi rinvenire i pistilli di zafferano. Quando il mix di verdure e mela sarà cotto unite il riso che avrete precedentemente risciacquato. Aggiungete 300 grammi di acqua bollente, dalla quale avrete tolto i semi di cardamomo, e il latte con lo zafferano, riportate a bollore e versate tutto in una pirofila da forno provvista di coperchio, unite anche la foglia di alloro. Coprite la pirofila con il coperchio e infornate per 15 minuti finché il liquido sarà completamente assorbito. Lasciate riposare una decina di minuti e servite. Tostate i pinoli e disponeteli sul riso direttamente nei piatti.


l'ombelico di Venere


l'ombelico di Venere



con questa ricetta partecipo all’MTC di settembre



SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE CON PEPERONI E NAAN BREAD

Quando all’improvviso approffondisci come viene realizzata una ricetta e la cosa ti incuriosisce, non vedi l’ora di provarla! Ma deve arrivare il momento giusto per realizzarla, deve esserci un motivo.. questa volta il mio motivo si chiama MTC! E’ da un po’ di tempo che nella mia testa gira il chutney, questa salsa di frutta speziata e piccante mi attirava ma non riuscivo ad immaginare come fosse il suo sapore! L’agrodolce mi piace molto e quindi ho pensato di prendere due piccioni con una fava realizzando uno spezzatino agrodolce. Non so se il mio chutney sia degno di chiamarsi con questo nome perché dopo aver curiosato “in giro” non ho seguito una vera ricetta ma più che altro l’istinto!
Essendo il chutney una ricetta di origini indiane, ho deciso di proporre come complemento per la scarpetta un pane dalla medesima provenienza, il Naan bread. Sinceramente non lo conoscevo ma mi aveva colpito la ricetta vista sul libro “Pizze&torte salate” di il cucchiaio d’argento, come mio solito non ho resistito a cercare altre ricette per confrontarle e ne è nata una mia versione. Alcune ricette prevedono l’uovo altre lo yogurt, altre l’acqua.. io ho usato sia l’uovo che lo yogurt, devo dire che il risultato mi ha soddisfatto molto anche se in realtà non so come sia l’originale. La cottura andrebbe fatta su di una piastra di ghisa ma non avendola ho usato quella di terracotta utilizzata per la piadina, da quello che ho letto però si può cuocere anche in forno.
Chiedo immensamente scusa per i peperoni, lo so che non sono di stagione ma mentre guardavo il banco delle verdure la mia testa mi diceva solo peperoni, credo che sia l’incastro giusto con tutti gli altri ingredienti, il tutto si completa benissimo creando un’ottima armonia di sapori!



SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE
CON PEPERONI E NAAN BREAD

per 2 persone

per lo spezzatino

400 g di brodo di pollo
350 g di anche di pollo (peso senza osso e pelle)
80 g di peperone rosso
80 g di peperone giallo
50 g di chutney di mango e ananas*
60 g di yogurt naturale intero
1/2 cucchiaino di curry
succo di ½ lime
1 cipolla bianca piccola
olio extraverine d'oliva

farina 00

*per il chutney

150 mango maturo

150 g di ananas fresco

120 g di zucchero di canna chiaro

5 g di zenzero fresco grattugiato

succo di ½ lime

2 cucchiai di aceto di mele

2 bacche di cardamomo

2 cm di peperoncino secco senza semi

½ cucchiaino di semi di senape nera

per il naan bread

250 g di farina 00

50 g di yogurt naturale intero

50 g di latte fresco intero

50 g di uovo

30 g di burro fuso

5 g di lievito di birra fresco

4 g di sale

1 pizzico di zucchero

*Con questi ingredienti realizzerete circa il doppio della quantità necessaria per questa ricetta!



Prima di tutto preparate l’impasto per il Naan bread, fate scioglere il lievito nel latte tiepido. Fondete il burro e unitevi lo yogurt, il latte e l’uovo, lavorate con una frusta. Unite la farina setacciata il sale e lo zucchero, lavorate l’impasto che dovrà risultare molto morbido ma non appiccicoso, formate una palla spingendo l’impasto verso il centro della parte inferiore. Mettetelo in una ciotola coperto con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare circa 3 ore a circa 24°C.
Eliminate la buccia dall’ananas e dal mango e tagliate la polpa in piccoli cubetti, metteteli in una casseruola antiaderente, aggiungete lo zucchero e l’aceto di mele. Prelevate i semi delle bacche del cardamomo e schiacciatele bene con un batticarne, unite alla frutta con il succo di 1/2

lime, lo zenzero grattugiato, i semi di senape e a un pezzo di peperoncino intero (il mio era un peperoncino fresco, essiccato, piuttosto piccante). Mettete a cuocere per un paio d’ore finché il composto risulterà abbastanza asciutto, eliminate il peperoncino, se vi piace piuttosto piccante lasciatelo, e frullate con un mixer ad immersione,
Mentre preparate il chutney, eliminate dalle anche di pollo l’osso e la pelle, tagliate a cubetti di 2 centimetri e infarinateli. In una padella mettete a scaldare 3 cucchiai di olio extravergine d’oliva e mettete a rosolare la carne. Tagliate la cipolla a grosse rondelle e unitele alla carne. Quando tutto sarà dorato sfumate con il succo di 1/2 lime e dopo qualche minuto unite lo yogurt e il curry, fate insaporire qualche minuto. Unite il brodo caldo e lasciate cuocere 90 minuti, 40 minuti prima del termine della cottura unite i peperoni tagliati a cubetti di 2 centimetri. Quando la cottura è quasi ultimata unite il chutney e fatelo amalgamare, la quantità può variare in base ai gusti.
Durante gli ultimi venti minuti di cottura preparate i Naan bread, dividete l’impasto in 6 parti e con il mattarello stendetene ognuna in un cerchio da circa 18 centimetri, cuoceteli pochi minuti per lato sulla piastra di ghisa o di terracotta.
Servite lo spezzatino caldo con i Naan bread.


ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo all’MTC del mese di gennaio



INSALATA DI LUPINI CON BOCCONCINI CROCCANTI E

POMPELMO

Da quando i miei occhi hanno letto “insalata” il mio frigorifero magicamente si è colorato di verde e mi è venuta una voglia improvvisa di cose fresche e leggere, ok sarà anche il caldo arrivato all’improvviso.. o sarà mica che cerchiamo vendetta da questi mariti!?!

“.. perchè non ci metti le… o la… nell’insalata!?!”

“senti… vuoi farne una tu visto che ora va di “moda”?”

“beh.. se faccio una piccola ricerca sicuramente ne farei una migliore!!”

ahahhhhaaa… gggrrrrrr…

no dico.. ci stan prendendo gusto loro.. mi sembra di aver letto in giro una punta di sano fastidio per questa storia, già vi vedo tutte con la fascia di Rambo in testa sommerse di verdure con lo sguardo infuocato pronte a dar vita alla migliore insalata della vostra vita, pronte a dimostrare che NOI siamo meglio dei nostri mariti!!!



INSALATA DI LUPINI
CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

per 2 persone
250 gr di petto di pollo
125 gr di yogurt bianco magro
100 gr circa di patatine multigrain (quelle nel barattolo)
lattuga romana
lupini
1 pompelmo rosa
4 gr di miele d’acacia
12 gr di olio extravergine d’oliva
fior di sale
pepe nero

Prendete dei petti di pollo non troppo sottili, tagliateli a

pezzetti larghi 2 cm e lunghi circa 4 cm, metteteli in una ciotola e aggiungete lo yogurt, mescolate bene e mettete in frigorifero un paio d’ore.
Sbricciolate le patatine con le mani in modo da non ridurle in polvere, prelevate i pezzetti di pollo eliminate lo yogurt in eccesso, ma lasciatene un po, e passate i pezzetti nelle patatine in modo da coprire tutti i lati. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete circa 15 minuti a 180° modalità ventilato, eventualmente a metà cottura girate i pezzi.
Toglieteli dal forno e lasciate intiepidire.
Nel frattempo lavate e asciugate l’insalata, spezzettatela e mettetela in un piatto assieme a una manciata di lupini e agli spicchi di pompelmo pelati a vivo (tenendone da parte per il condimento).
Preparate il condimento lavorando assieme l’olio, il miele, il sale, il pepe e il succo di 1 spicchio di pompelmo.
Disponete il pollo sull’insalata e condite con l’emulsione al pompelmo.


ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell’ MTC



INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT

Oggi ponte!!! che meraviglia queste giornate “regalate” per svolgere quelle commissioni che altrimenti non riesci mai a fare.. tipo andare in banca.. e per fortuna ho fatto presto!! oggi è una bella giornata.. ok c’è qualche piccola nuvola ma è caldo e il sole brucia, speriamo davvero di essere avviati verso l’estate!!!
Sono sola a pranzo e mi son preparata un piattino fresco, leggero e semplicissimo!!

Colgo inoltre l’occasione per ringraziare Maria e Rachele per avermi donato il premio portafortuna, siccome l’ho già ricevuto non faccio di nuovo l’elenco ma sono comunque molto felice che voi abbiate pensato a me!! GRAZIE!!!



INSALATA DI POLLO CON SALSA ALLO YOGURT

1 fetta di petto di pollo tagliato sottile (a me piace così)

1/2 finocchio

rucola

mais

semi di zucca

per la salsa

1 cucchiaio di yogurt magro

1 cucchiaio di olio extravergine d’oliva

sale, pepe

2 foglie di basilico

qualche goccia di aceto di vino bianco

Grigliate il petto di pollo e tagliatelo a striscioline, lasciate intiepidire. Lavate il finocchio e tagliatelo a fette molto sottili, pulite la rucola.
Per la salsa raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola, il basilico tritato fine, e mescolate, al posto dell'aceto si può usare del limone!
In un piatto mescolate il finocchio la rucola del mais dolce una manciata di semi di zucca e la metà del pollo, condite con un cucchiaio di salsa, mettete nel piatto da portata e disponete sopra il restante pollo che condirete con un'altro po di salsa.

INVOLTINI DI POLLO AI CARCIOFI

Stasera al ritorno dal lavoro decido di passare dalla mamma e la trovo intenta a far a pezzi tre poveri polli, uccisi perchè colpevoli di fare troppe uova.. "vita di campagna".. in effetti la cucina era invasa da uova, cen'erano circa una quarantina ed era già passato mio fratello a ritirarne.. bene allora so che sicuramente a cena farò del pollo!!
In frigo trovo due carciofi belli freschi appena comprati e mi salta subito alla mente il pesto di Benedetta che proprio l'altro giorno ha attirato la mia attenzione, lei mi perdonerà per averlo leggermente modificato aggiungendo qualche erba, ma io quando vedo un rametto di rosmarino, delle foglie di salvia o del timo non capisco più niente e li metterei ovunque!!

Io ho usato i pezzi che avevo di mezzo pollo (una coscia, una sovracoscia, un petto..) ma le sovracosce sono le migliori perchè sono più larghe e quindi più adatte per degli involtini, inoltre sono facili da disossare.



INVOLTINI DI POLLO RIPIENI AI CARCIOFI

(ingredienti per 2 persone)
4 sovracosce di pollo
2 carciofi
20 gr di pinoli
2 cucchiai di parmigiano
3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
5 foglie di salvia
un piccolo rametto di rosmarino
vino bianco
100 ml di latte
sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Pulite i carcioi eliminando le foglie esterne più dure, tagliate la punta e il gambo, ora tagliatelo a metà e con un cucchiaino eliminate la barbetta che c'è al cuore, tagliatelo a spicchi e mettetelo a rosolare in una padella dove avrete fatto scaldare un po d'olio extravergine d'oliva. Lasciate rosolare circa 5 minuti girando spesso, fate attenzione che bruciano in fretta.. poi allungate con una tazzina d'acqua salate, pepate e lasciate cuocere una decina di minuti. Mettete in un mixer i carciofi coi pinoli, il parmigiano, l'aglio, le erbe e l'olio, frullate fino ad ottenere una crema omogenea.

Disossate le sovracosce di pollo e disponete sopra un paio di cucchiaini di crema di carciofi arrotolate e legate con lo

spago da cucina, fate scaldare dell’olio extravergine d’oliva in uan padella e mettete a cuocere i vostri fagottini, lasciateli rosolare bene su tutti i lati, fate attenzione a girarli delicatamente per non far uscire tutto il composto (dai fagottini ne uscirà comunque un po ma nessun problema ve lo ritroverete nel piatto sotto forma di salsa).
Sfumate con un po di vino bianco e lasciate completamente evaporare, a questo punto unite il latte, salate e terminate la cottura circa 10 minuti finchè il latte si sarà asciugato. Filtrate il sugo in modo da eliminare il grasso in eccesso, eliminate lo spago e servite con la salsetta di cottura!!!