

Pollo alla salentina



Sono sempre alla ricerca di nuove ricette per i secondi, come vi ho già detto non sono proprio il mio forte, soprattutto se si tratta di carne.

E tra i miei ricettari in biblioteca ho scovato questa ricetta tradizionale salentina molto interessante.

E' un modo diverso di preparare il pollo, la marinatura iniziale nel limone lascia un fresco sapore agrumato molto piacevole!

Vi racconto come l'ho preparato...

Ingredienti:

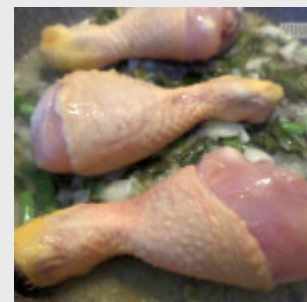
- 3 fusi di pollo
- 1 bicchiere di vino
- 1 cipolla rossa
- 2 pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio
- qualche capperi
- 1 limoni
- 1 rametto di rosmarino
- sale qb
- pepe
- olio evo

Procedimento:



Per prima cosa metto a marinare il pollo in acqua e limone, lo lascio stare almeno una mezz'ora.

Passato questo tempo vado a rosolare in una padella una cipolla e uno spicchio d'aglio schiacciato, quando saranno ben dorati aggiungo il pollo e il sale e lascio cuocere ricordandomi di girarlo di tanto in tanto, in modo da farlo cuocere bene su tutti i lati. Per non farlo friggere troppo aggiungo anche un po' di acqua e limone della marinatura, questo darà un gusto molto fresco alla carne, ma la faccio sfumare bene perchè altrimenti potrebbe rimanere amara.



Quando il pollo sarà quasi a metà cottura, taglio a pezzi i pomodori e li aggiungo in padella insieme al vino, copro con un coperchio e lascio andare a fuoco lento. Aggiungo un po' di acqua se necessario, in caso il fondo di cottura si restringa troppo.

Quasi a fine cottura aggiungo anche i capperi, un pizzico di pepe ed un rametto di rosmarino.

Pronto e buonissimo!! ☐



Spiedini di pollo alla curcuma



Altro esperimento...

Scena: ristorante cinese, ordino una spettacolare porzione di spiedini al curry, belli, fumanti, fritti-fritti... no, non è un errore, erano proprio fritti-fritti... niente di che, semplici spiedini di pollo, marinati ne curry e poi fritti. Buoni, anzi... buonissimi, ma fritti... fritti-fritti!

Bisogna intervenire... mumble, mumble e come te li

alleggerisco?!

E da qui... gli spiedini di petto di pollo alla curcuma.

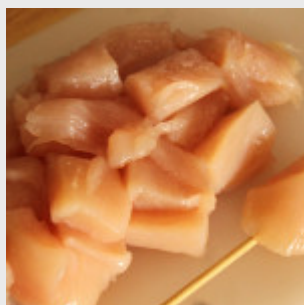
In realtà non è poi così fantasiosa questa ricetta, il pollo al curry lo conosciamo bene, gli spiedini cinesi ve li ho raccontati... essendo, poi, la curcuma la spezia base del curry, alla fine non mi sono inventata niente... la cosa particolare, forse, è che, anche grazie al metodo di cottura, questo piatto ha davvero poche calorie.

Ecco come li ho preparati...

Ingredienti:

- 300 g di petto di pollo a tocchetti;
- 1 limone;
- 1 cucchiaio di olio Evo
- 1 peperone
- 1 cipolla di Tropea
- 2 cucchiaini di curcuma
- sale
- yogurt bianco

Precedimento



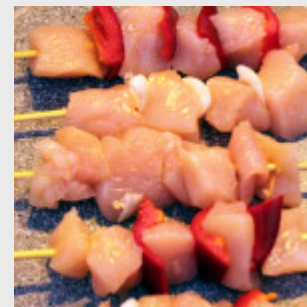
Per prima cosa taglio a cubetti più o meno uguali il petto di pollo e lo metto a marinare nel succo del limone e un pizzico di sale, per circa 15-20 minuti.

Taglio a pezzetti anche la cipolla ed il peperone. Passato il tempo di marinatura, inizio a comporre i mie spiedini alternando la carne, i pezzetti di peperone e quelli di cipolla.

In una ciotola preparo un'emulsione con la curcuma un po' di acqua e un cucchiaio di yogurt bianco, con cui

spennello gli spiedini.

Metto a cuocere in una padella antiaderente con alla base l'emulsione avanzata allungata ancora con un po' di acqua, copro con il coperchio, in modo che si sviluppi ancora più umidità e lascio andare fino a cottura.



Non li faccio asciugare troppo altrimenti la carne di pollo si secca, quindi se servisse aggiungerei ancora poca acqua.

Servo su un letto insalatina e con un filo d'olio.

Buoni e anche light!!!



Variazioni di involtini di pollo e peperoni



Il delirio ormai regna
sovrano...

Oggi pollo ai peperoni, ricetta della tradizione romana, ma mica lo posso fare normale... no! Ho pensato, allora, di farne degli involtini e così utilizzando gli stessi ingredienti ho iniziato a lavorare... ma poi... eccola li, mi si accende un'altra lampadina e mi dico: "ma se l'involentino lo faccio di pollo con dentro i peperoni... perchè non posso fare anche l'involentino di peperoni con ripieno di pollo?"

E infatti l'ho fatto!!! E vi dirò anche che mio marito ha preferito il secondo rispetto a quello, diciamo normale... uno normale in famiglia no e?!

Vi racconto come li ho fatti, va...

Ingredienti

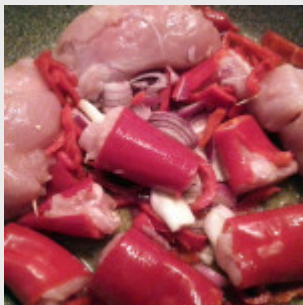
- 6 fettine di petto di pollo
- 3 peperoni corno
- 1 cipolla
- olio Evo

- sale
- pepe
- mix di aromi



Faccio per prima gli involtini di carne. Lavo 1 peperone e lo taglio a striscioline, stendo 4 fettine di petto di pollo su un tagliere e sopra dispongo i pezzetti di peperone, arrotolo partendo da un lato e chiudo l'involentino con uno stuzzicadenti.

Passo ora a fare gli involtini di peperoni, lavo i 2 peperoni rimasti, taglio la parte superiore, divido ogni peperone in 3 cilindri, taglio a pezzettoni le fettine di pollo restanti e li utilizzo per riempire i cilindri di peperone.



Dispongo le due tipologie di involtini in un tegame, trito grossolanamente la cipolla e la aggiungo nel tegame, cospargo con olio e inizio la cottura, faccio andare per un paio di minuti e poi aggiungo mezzo bicchiere di acqua, sale, pepe, un pizzico del mio mix di aromi per insaporire bene, copro con un coperchio e lascio andare fino a cottura.

