

Ricetta: Involtini di pollo con carote e zucchine

Author: WWW.MISYA.INFO

Gli involtini di pollo con carote e zucchine sono un secondo che ho preparato l'altra sera per cena, una ricetta light ma gustosa. Chi vuole rendere questa ricetta meno dietetica può aggiungere un pezzetto di formaggio al centro della fetta di petto di pollo insieme alle verdure, ma vi assicuro che già così sono molto saporiti. A mio marito i contorni di verdura, a meno che non siano friarielli o melanzane a funghetto, non piacciono molto quindi ho trovato questo modo per farglielo apprezzare... prima le ho messe nel pollo e poi gliel'ho tagliate piccoline piccoline e condite con un pò di olio sale e pepe, ha gradito molto il piatto anche per la sua scenografia e i suoi colori. Approfitto per dirvi che starò via per una settimana quindi non potrò rispondere ai vostri messaggi, ma lunedì pubblicherò comunque una nuova ricetta ;)

Baci a tutti e buon week end

Ingredienti per 4 persone:

- 600 gr di petto di pollo
- 2 carote
- 2 zucchine
- sale
- pepe
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio di oliva extravergine

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 15 min

Tempo totale: 30 min

Procedimento per preparare gli involtini di pollo con carote e zucchine

Lavare e spuntare le zucchine, lavare e spuntare e pelare le carote e tagliare a fette sottili.

Far bollire una pentola con acqua e sale e scottare le verdure per un paio di minuti quindi sollevarle con una schiumarola.

Salare e pepare ogni fetta di petto di pollo e coprirli con le fette di zucchine e carote.

Arrotolare il petto di pollo a mò di involtino e fermarlo con 2 stuzzicadenti.

Trasferire gli spiedini in padella antiadrente con un fondo d'olio e cuocere per pochi minuti.

Rigiare quindi gli involtini di pollo con zucchine e carote e sfumare con il vino bianco

Servire ben caldi insieme ad un contorno di zucchine e carote e tagliare a julienne (io ho usato un taglio particolare con un nuovo aggeggino da cucina che mi hanno regalato), che avrete fatto scottare per un paio di minuti in acqua salata e condite con un filo d'olio sale e pepe.

Ed ecco il particolare di come si presenta l'involantino all'interno. Carino vero?
;)

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO