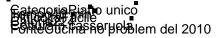
<u>Petto di pollo con salsa di nocciole - Categoria Piatto unico - Tempo 40 min - Difficoltà Facile</u>

Categoria : Primo

Pubblicato da G.P. in 16/11/2010

Categoria Piatto unico - Tempo 40 min - Difficoltà Facile - Calorie 224 - Cottura In casseruola - Petto di pollo con salsa di nocciole

Petto di pollo con salsa di nocciole



Ingredienti

- ->Pepe
- ->Aglio 1 spicchio
- ->Nocciole 100 gr
- ->Olio di oliva extravergine
- ->Pollo petto 500 gr
- ->Rucola 1 mazzetto
- ->Sale
- ->Timo 1 rametto
- ->Uova 2 numero
- ->Vino bianco 4 cucchiaio
- ->Aceto di mele 3 cucchiaio
- ->Catalogna 1 mazzetto
- ->Radicchio chioggia 1 mazzetto

Preparazione

1 petto di pollo bio di circa 500 g

1 cespo di radicchio di Chioggia bio

- 1 mazzetto di rucola bio
- 1 cuore di catalogna bio
- o 1 mazzetto di tarassaco bio o di cicoria bio
- 2 uova bio
- 100 g di nocciole sgusciate bio
- 1 rametto di timo bio
- 1 spicchio d'aglio bio
- 4 cucchiai di vino bianco secco bio
- 3 cucchiai di aceto di mele bio
- olio extravergine di oliva bio
- sale e pepe
- 1 Prepara gli ingredienti. Immergi le uova in acqua fredda, porta lentamente a ebollizione e cuocile per 8 minuti. Falle raffreddare sotto acqua fredda corrente, sgusciale, partendo dai poli, e tagliale a rondelle, in senso verticale. Pulisci le insalate e il cuore di catalogna (o il tarassaco o il cicorino), lavale, asciugale e riduci le foglie a listarelle. Lava e asciuga il timo. Spella l'aglio e schiaccialo leggermente.
- 2 Cuoci il pollo. Elimina le eventuali parti grasse e l'ossicino del petto di pollo . Soffriggi l'aglio e il timo nella padella con 2 cucchiai di olio. Aggiungi il petto di pollo e rosolalo per qualche minuto, finché risulterà dorato uniformemente. Bagna la carne con il vino bianco e lascialo evaporare. Regola di sale e insaporisci con una macinata abbondante di pepe. Cuoci il petto di

pollo per circa 20 minuti a fuoco dolcissimo con il coperchio.

- 3 Fai la salsa. Spella le nocciole e falle tostare nel padellino, senza condimenti, per qualche minuto. Frulla 1/3 di nocciole con l'aceto e un pizzico di sale. Versa 2 cucchiai di olio, 1 alla volta, frullando in continuazione con il mixer, fino a ottenere una salsina ben emulsionata.
- 4 Servi. Sgocciola il petto di pollo dalla padella e taglialo a fettine. Amalgama il sugo di cottura alla salsina di nocciole. Sistema l'insalata in un piatto da portata. Aggiungi il pollo e le uova. Irrora con la salsina preparata, spolverizza con le nocciole rimaste e servi.