



CONOSCO I MIEI COLLI

IL NOSTRO CHEF FABRIZIO NONIS CI SUGGERISCE DUE GUSTOSE RICETTE PER PREPARARE IL PETTO DI POLLO, CARNE SPESSO PRESENTE SULLE NOSTRE TAVOLE, IN MODO ALTERNATIVO

di FABRIZIO NONIS (fabrizio.nonis@alice.tv) - foto e styling di CHIARA BELLASIO (ricette)

Il petto di pollo è una carne magra e povera di grassi che, per questa ragione, viene spesso associata ai periodi in cui si vuole stare più attenti alla linea. Ma questa volta, andando contro corrente, voglio proporvi due ricette che hanno sì come protagonista il petto di pollo ma anche il gusto e il piacere della convivialità. La prima ricetta, delle

crocchette di pollo con un cuore filante di mozzarella, potrà essere uno stuzzicante aperitivo da servire ai vostri amici durante una piacevole e tiepida serata di primavera. E ancora un gustoso secondo, una **fricasea di pollo con verdure**, che, grazie alla dolcezza dei piselli e degli asparagi, ha tutto il sapore della stagione che stiamo vivendo.

Caratteristiche



Il taglio

Il pollo è composto dalle zampe, da ali e alette, dalle sopracosce, dai fusi, dalle frattaglie e dal petto, che comprende, appunto, i muscoli del petto, con le relative ossa e senza la pelle. Il petto del pollo (oggi chiamato anche impropriamente con il termine filetto) è per molti la parte più pregiata del volatile, tanto che i francesi la chiamano supreme. Nonostante l'aspetto bianco della carne, 100 grammi di petto



di pollo contengono 1,5 grammi di ferro, valori più o meno equivalenti alla carne del bovino. Questa carne ha il vantaggio di essere più facilmente masticabile e digeribile, soprattutto se cucinata in modo semplice (arrosto, ai ferri, lessata). La tenerezza è dovuta alla struttura delle fibre muscolari e dal fatto che ha una minore presenza di tessuto connettivo; è inoltre povera di grassi.



Crocchette di pollo con mozzarella

Ingredienti (per 4 persone)

Preparazione

600 g di petto di pollo
180 g di mozzarella
6 fette di pancarré ammollate nel latte
porro, prezzemolo
origano, peperoncino
1 uovo, farina, pangrattato
olio extravergine di oliva
sale

1. Tagliate la mozzarella in 16 parti. Passate il petto di pollo, privato di pellicine e dell'os-sicino centrale, nel macinacarne e tritatelo finemente insieme al pancarré ben strizzato dal latte. Amalgamate il composto insieme a 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, a qualche rondella di porro, anch'essa tritata, un pizzico di origano, uno di sale e uno di peperoncino in polvere.

2. Dividete l'impasto in 16 parti e formate delle palline al cui interno metterete i dadini di mozzarella. Passate quindi le palline nella farina, poi nell'uovo battuto e infine nel pangrattato. Ponete sul fuoco un tegame con dell'olio e friggetevi le crocchette per circa 5 minuti. Sgocciolatele su un foglio di carta assorbente e servitele immediatamente.



172

Fricassee di pollo con verdure

Ingredienti (per 4 persone) Preparazione

550 g di petto di pollo
200 g di asparagi freschi
120 g di piselli sgranati
1 scalogno
1/2 bicchiere di vino bianco
brodo
trito aromatico (salvia, timo,
maggiorana, rosmarino, prezzemolo)
30 g di burro
sale e pepe
200 g di riso basmati

1. Pulite gli asparagi privandoli della parte più legnosa, quindi legateli a mazzetto con dello spago da cucina e fateli bollire in una casseruola alta e stretta con poca acqua salata; scolateli ancora al dente e tagliateli a tocchetti.

2. Private il petto di pollo di eventuali scarti e dell'ossicino centrale, quindi tagliatelo a pezzettini piccoli (circa 1 cm per lato). Fate

appassire lo scalogno nel burro. Unitevi il petto di pollo, fate rosolare per 10 minuti circa, poi salate, pepate e bagnate con il vino.

3. Quando il vino sarà evaporato, unitevi gli asparagi, i piselli e un mestolo di brodo caldo. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 15 minuti. Prima di servire cospargete con il trito aromatico e accompagnate con del riso basmati bollito.