

Pollo in salsa verde

Ricetta per uno squisito pollo con salsa verde

PREPARAZIONE: PREPARAZIONE: 10 min. + marinatura COTTURA: 60 min. TEMPO TOTALE: 70 min.

PORZIONI: 4



Ingredienti (4 persone):

- Petto di pollo intero 600 gr.
- Capperi 20 gr.
- Olive verdi 20 gr.
- Prezzemolo 30 gr.
- Basilico 10 gr.
- Olio Evo q.b.
- Aceto 1 cucchiaio
- Sale, pepe, aromi q.b.
- Insalata verde 1 cespo

Preparazione:

1

La sera prima: incidere il petto di pollo e massaggiarlo con sale, pepe, olio e aromi a piacere (origano, timo, alloro, erba cipollina, o altre erbe), avvolgerlo con la pellicola e lasciarlo marinare

in frigo.

2

Togliere la pellicola e cuocere il petto di pollo in acqua o a vapore (deve essere cotto ma tenero), togliere dall'acqua e lasciarlo freddare.

3

Preparare la salsa verde: frullare insieme i capperi (dissalati), le olive, il prezzemolo, il basilico, l'olio e l'aceto. Regolare di sale alla fine, e aggiungere olio o aceto secondo necessità.

4

Lavare, asciugare e tagliare l'insalata, disporla su un piatto da portata. Sfilacciare con le mani il petto di pollo sopra l'insalata e condire il tutto con la salsa verde. Servire tiepido o a temperatura ambiente.