

Involtini di pollo al forno con pomodorini

Gli **involtini di pollo al forno con pomodorini** sono un secondo piatto leggero e saporito a base di petto di pollo, caciottina, prosciutto crudo e pomodorini Pachino.

Gli **involtini di pollo al forno con pomodorini** cuociono al forno, con poco olio, e sono un piatto unico completo, da servire eventualmente con insalata verde di contorno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **375Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Origano
- Timo
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 2 spicchi di aglio
- 4 fettine di petto di pollo
- 4 fette di caciotta o Marzolino
- 4 fette di prosciutto crudo ben sgrassato
- 50 ml di vino bianco secco
- 200 g di pomodorini tipo Pachino

PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200°C.
- Mettere in una ciotola di media grandezza l'olio, un pizzico di origano, un pizzico di timo, una macinata di pepe, un pizzico di sale e l'aglio spellato e affettato. Mescolare.
- Stendere le fettine di pollo su un tagliere. Coprirle con un foglio di carta da forno e batterle delicatamente per renderle molto sottili.
- Farcire una per una le fettine in questo modo:
 - Spennellare la fettina con l'olio aromatico.
 - Mettere su mezza fetta un pezzettino di formaggio e una fetta di prosciutto.
 - Piegare a metà la fetta per coprire e fermare con uno stecchino
- Completare tutte le fettine, foderare una teglia con carta da forno. Spennellare con l'olio aromatico e disporvi le fettine. Spennellarle anche in superficie e spruzzarle con il vino.
- Mettere nella ciotola del condimento i pomodorini ben lavati e mescolare accuratamente.
- Versare i pomodorini con tutto il condimento nella teglia assieme alla carne e cospargerli con un pizzico di sale.
- Unire, su carne e pomodorini, una macinata di pepe, una manciata di origano e infornare.
- Cuocere per 10 minuti, prolungando brevemente la cottura a seconda dello spessore della carne.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

