

Involtini pollo e prosciutto

Gli **involtini pollo e prosciutto** sono gustosi involtini in cui il pollo è la farcitura e il prosciutto crudo l'elemento che avvolge. Assieme all'aceto balsamico danno al piatto un sapore e un profumo speciali.

Gli **involtini pollo e prosciutto** sono ottimi se accompagnati da un'insalatina di rucola condita con olio, sale e aceto balsamico, oppure a insalata belga affettata finemente e condita con olio, sale e una goccia di aceto di vino rosso.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di petto di pollo
- 2 rametti di rosmarino
- 6 fette di prosciutto crudo
- Sale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Tagliare il petto di pollo in bastoncini per il senso della lunghezza. Rimuovere eventuali cartilagini o parti grasse.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle molto finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Prendere un bastoncino di pollo, cospargerlo con un pizzico di sale, uno di rosmarino tritato ed avvolgerlo in un pezzo di fetta di prosciutto, fermandolo con uno stuzzicadenti.
- Lavorare allo stesso modo ogni bastoncino di pollo.
- In una padella antiaderente mettere l'olio e l'aglio spellato e affettato.
- Accendere il fuoco e far imbiondire l'aglio.
- Unire una manciata di rosmarino tritato, lasciare che sfrigoli qualche istante, quindi togliere l'aglio.
- Unire gli involtini di pollo e farli rosolare uniformemente un minuto per lato.
- Aggiungere il vino e cuocere a fiamma vivace per 4-5 minuti girando gli involtini di tanto in tanto lasciando che il fondo di cottura asciughi.
- Unire l'aceto balsamico e far rapprendere secondo il grado di cottura desiderato.
- Servire immediatamente, accompagnato da una generosa macinata di pepe.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata di cicoria belga, rucola, insalata mista, patate al forno

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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