

Pollo ai carciofi

Il **pollo ai carciofi** è un secondo piatto con contorno, semplice e completo, in cui il sapore delicato del pollo si unisce a quello particolare dei carciofi. La preparazione cuoce tutta in padella, piuttosto rapidamente. L'unica operazione un po' laboriosa è la pulizia dei carciofi, ma con un po' di pratica diventerà sempre più semplice.

Il **pollo ai carciofi** è ottimo appena preparato, ma è buono anche tiepido o brevemente riscaldato. Attenzione però a tenerlo sempre ben coperto perchè altrimenti la carne tende a seccare.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **325Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 100 ml di Brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- 400 g di petto di pollo

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, eliminare il fieno, ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata con un limone.
- E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Per mantenere i carciofi molto chiari sfregarli durante le varie fasi di preparazione con un limone aperto.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi toglierlo.
- Lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo, il prezzemolo tritato e lasciar proseguire la cottura per 5-10 minuti circa a fiamma media coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- Durante la cottura dei carciofi pulire il petto di pollo togliendo le ossa ed i filamenti e ridurlo a pezzetti di un centimetro circa.
- Trascorso il tempo di cottura dei carciofi alzare la fiamma e unire il pollo.
- Farlo rosolare uniformemente, quindi abbassare la fiamma e far cuocere per una decina di minuti, girando di tanto in tanto. Il tempo di cottura esatto dipende dalla grandezza dei pezzetti di pollo e dalla tenerezza della carne. Ritirare secondo il grado di cottura preferito. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere del brodo.
- A cottura ultimata, regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire immediatamente, decorando con prezzemolo tritato.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

