

# Petto di pollo in padella

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 270Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 400 g di petto di pollo a fette
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

## PREPARAZIONE

- Battere con il batticarne il petto di pollo, delicatamente, per ottenere delle fette non troppo spesse.
- Preparare la marinata con l'olio, l'aglio ed il rosmarino tritato, il vino bianco ed il pepe.
- Mettere il pollo nella marinata e lasciarvelo per mezz'ora, girando la carne di tanto in tanto.
- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa o una padella in metallo, purché abbia un fondo spesso ed uniforme. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina.
- Quando la piastra sarà ben calda comincerà ad emettere un lieve fumo, appena percettibile. E' il momento di mettere la carne al fuoco.
- Lasciarla cuocere per 2-3 minuti, senza toccarla, affinché possa ben cuocere. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della piastra (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). In entrambi i casi la cottura ne risulterebbe compromessa.
- Trascorsi i 2-3 minuti, alzare un lembo della carne per valutare lo stato di cottura. Deve essere ben dorata e presentare le classiche striature brune, segno che la cottura è avvenuta correttamente. Proseguire ancora 1 minuto la cottura se non dovesse essere ben dorata o se piace ben cotta (non eccedere, però, altrimenti diventerebbe molto dura!).
- Girare la carne senza utilizzare utensili che possono pungerla, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Lasciar cuocere la carne sul secondo lato così come si è fatto per il primo.
- Terminata la cottura mettere la carne in un piatto o in una teglia e coprire con carta stagnola (alluminio). Lasciarla riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro della carne di ridistribuirsi contribuendo a renderla più uniformemente morbida.
- Mettere la carne nel piatto e condirla, a piacere, con un filo d'olio, sale e pepe.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di patate, pomodori, insalata fresca.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

