



Ricetta

Supreme di pollo ripiena di feta e prosciutto in salsa di vino bianco su vellutata di rapini e servita con verdure aromatizzate al rosmarino.

Ingredienti per una porzione:

Per il pollo

- supreme di pollo 12 oz.
- olio q.b.
- burro q.b
- vino bianco 4 oz.
- sale e pepe q.b.
- prezzemolo
- un pizzico di farina tipo 00
- un ramoscello di rosmarino

Per il ripieno

- 50 grammi di feta cheese
- 50 grammi di prosciutto (ham) a cubetti
- prezzemolo sale e pepe q.b

Per il contorno

- 2 baby carote di colore misto
- 2 baby patate rosse tagliate a metà
- 50 grammi di fagiolini freschi verdi
- 1 asparago grande
- 50 grammi rapini (broccoli di rapa)
- burro sale e pepe q.b.
- 1 spicchio di aglio
- fiori per decorazione

Preparate le verdure sbollentandole con acqua calda e sale lasciandole a metà cottura.

Frullate i rapini (broccoli di rapa) con una noce di burro e sale aiutandovi con un frullatore da cucina e lasciandoli cremosi.

Per il ripieno prendete la feta, il prosciutto, il sale e il pepe e amalgamateli col prezzemolo formando un impasto omogeneo.

Prendete la supreme di pollo e praticate un'incisione nel lato della coscia, formando un taglio per rendere possibile la farcitura.

Salate e pepate il pollo a vostro piacimento.

Prendete una padella antiaderente e mettetevi circa 2 cucchiaini di olio.

Quando l'olio è caldo adagiate il pollo nella padella dalla parte della pelle e fatelo rosolare per circa 3 minuti.

A questo punto infornate a 250 gradi C. per 25 minuti.

Mettete da parte la padella dove precedentemente avete cotto il pollo.

Preparate le verdure con burro, aglio, sale, pepe e rosmarino e infornate per i restanti 10 minuti per terminare la cottura del pollo.

Prendete un piatto da portata possibilmente nero per far risaltare i colori e posizionate la salsa di rapini a lato nel piatto, spennellando con un pennello da cucina come se volestes sporcare il piatto e appoggiate sulla salsa di rapini i fiori a decorare.

Preparatela la salsa per il pollo usando la stessa padella che precedentemente avete usato per la cottura del pollo, mettendola di nuovo sul fuoco a fuoco medio, sfumando con del vino bianco per raccoglierne tutti i succhi e aggiungendo una noce di burro e un pizzico di farina per renderla omogenea e densa.

A cottura ultimata impiattate la supreme di pollo e le verdure a vostro piacimento, versando la salsa calda sulla supreme di pollo e decorando con un ramoscello di rosmarino e prezzemolo. E buon appetito.

