

SECONDI PIATTI

Petto di pollo alla griglia con verdure

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 6 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr
PATATE 500 gr
ZUCCHINE 300 gr
CAROTE 300 gr
FAGIOLINI 200 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

Quando si è a dieta o si vuole soltanto restare leggeri, il petto di pollo alla griglia con verdure è proprio il piatto che fa per voi. Semplice e delizioso è perfetto anche per una cena estiva tra amici, perché è di facile realizzazione e richiede pochissimo tempo da dedicare ai fornelli. Provate questa ricetta e se lo amate i secondi piatti di carne bianca in modo particolare, vi diamo anche un'altra idea gustosa: che ne dite di realizzare la ricetta per fare [il pollo in fricasea](#), proprio buona anche questa, e prova tante altre [ricette con il pollo!](#)

PREPARAZIONE

1 Per preparare il petto di pollo alla griglia con verdure dovrete come prima cosa occuparvi delle verdure perchè per il pollo la lavorazione è proprio semplice e velocissima, si fa all'ultimo minuto.

Le verdure, parliamo di patate, zucchine, carote e fagiolini e qualsiasi altra verdura vi aggradi, dovrà essere ben lavata e asciugata, andranno rimosse tutte le parti non edibili come buccia e estremità e va tutta tagliata a pezzetti.

Nello specifico dovrete tagliare le patate a cubetti, le zucchine a tocchetti come le carote e i fagiolini in più sezioni purchè le dimensioni si aggirino tutte intorno ai 4-5 mm.

2 Portate a bollire una pentola colma d'acqua, salatela adeguatamente quindi lessate le verdure preparate a partire da quelle più dure come le patate, le carote e i fagiolini, aggiungendo le zucchine solo dopo un paio di minuti di cottura delle prime.

Lasciate comunque cuocere il tutto per un massimo di 6 minuti, scolatele e passatele nell'acqua ghiacciata per fissarne il colore brillante.

3 Scaldate molto, molto bene una griglia, preferibilmente in ghisa e fate cuocere le fette di petto di pollo per un paio di minuti per lato assicurandovi di salare, pepare e condire con poco olio ciascun lato.

4 Non vi resta che far saltare brevemente le verdure in padella con poco olio extravergine d'oliva ed insaporendo il tutto con sale e pepe.

Servite il petto di pollo grigliato con le verdure d'accompagnamento.