

ANTIPASTI E SNACK

Bicchierini di pollo e avocados

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



PER LA MOUSSE DI POLLO

1 petto di pollo
1 noce di burro
1 bicchiere di marsala
qualche foglia di salvia
1 vaschetta di philadelphia o di panna da cucina
sale e pepe.

PER LA CREMA DI AVOCADOS

1 avocado ben maturo
1 barattolino di yogurt bianco non zuccherato
il succo di 1/2 limone
1 spicchio d'aglio
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Come prima cosa, tagliare il pollo a striscioline sottili e saltarlo in una padella dove si sarà sciolto il burro con le foglie di salvia. Appena inizia a colorire, aggiungere il marsala e lasciar cuocere bene le striscioline.

E' importante che i pezzi siano piccoli perchè così cuoce in fretta e non si rischia di far attaccare tutto se evapora il marsala. Nel caso fosse ancora crudo e troppo asciutto si può aggiungere un pochino di acqua o brodo caldi per finire la cottura.

Una volta cotti, togliere la salvia e mettere nel frullatore insieme al philadelphia o alla panna, si sala, si pepa e si frulla il tutto fino ad ottenere una bella crema liscia e soffice.



2 Prendere dei bicchierini monoporzione e riempirli fino quasi a metà con la mousse.



3 Lasciar riposare e nel frattempo preparare la crema di avocados.

Pulire l'avocado dalla buccia e dal nocciolone. Farlo a pezzetti e metterlo nel frullatore con il succo di mezzo limone, lo spicchio d'aglio e il vasetto di yogurt. Un po' di sale e pepe a piacere.



- 4 Frullare fino ad ottenere una crema liscia e soffice e mettere nei bicchierini sopra la mousse di pollo fino ad arrivare sotto il bordo del bicchiere.



- 5 A questo punto decorare con delle verdure del minestrone surgelato sbollentate appena in un po' di acqua per dare l'effetto di un orticello. Altrimenti spolverare con un po' di prezzemolo fresco e basta o lasciare così e decorare con una fettina di limone sottile

messa sul bordo tipo cocktail.

Si conservano in frigo per diverse ore (dopo scurisce un pochino la superficie dell'avocado) anche se rimangono buoni per un paio di giorni.

