

SECONDI PIATTI

Insalata tiepida di pollo

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 2 ORE DI MARINATURA



L'insalata tiepida di pollo è un piatto versatile e ricco di gusto, da rifinire in base ai vostri gusti. Perfetto come work food, l'insalata tiepida di pollo può essere anche una buona portata per un buffet ma anche il piatto principale di un pic-nic fuori porta.

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO intero - 1
MARSALA 1 bicchiere
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
100 ml
SPICCHIO DI AGLIO 2
TIMO
MISTICANZA 200 gr
MELOGRANO 1
PINOLI 50 gr
VINO BIANCO 100 ml

PREPARAZIONE

- 1 Raccogliete in una ciotola il pollo con gli spicchi d'aglio in camicia ben schiacciati, il marsala e l'olio extravergine d'oliva.





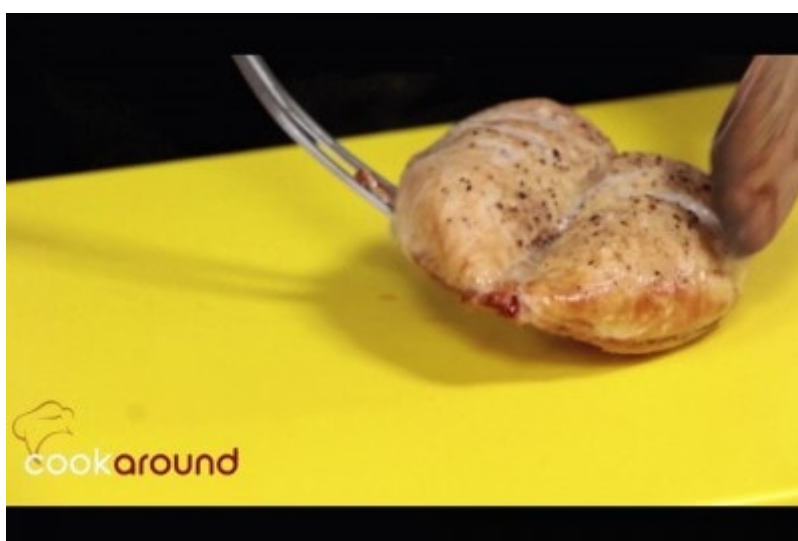
- 2 Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e riponetela in frigorifero per circa 2 ore.



- 3 Prelevate il petto di pollo dalla ciotola scolandolo dalla marinata, adagiatelo su di una placca da forno, salatelo, pepatelo ed infornatelo a 200°C per circa 30 minuti.



- 4 Una volta cotto, sfornate il petto di pollo, prelevatelo dalla teglia e mettetelo da parte a riposare mentre procederete a deglassare il fondo di cottura nella teglia.



5 Mettete la teglia sul fuoco e preparatevi mezzo bicchiere di vino bianco secco.



6 Versate piano piano il vino bianco nella teglia cercando di sciogliere i pezzettini di fondo di cottura mescolando con una paletta di legno.

Lasciate evaporare la parte alcolica del vino a fiamma vivace.

Trasferite la salsa in una ciotola filtrandola attraverso le maglie fitte di un colino, regolatela di sale e pepe.



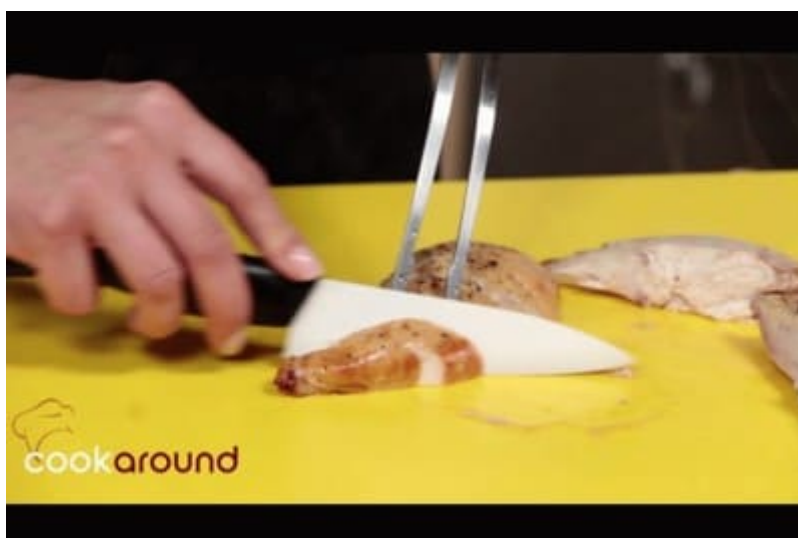
7 Emulsionate la salsa con circa 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.



8 Fate tostare i pinoli in una padella su fuoco vivace.



9 Affettate il petto di pollo che avevate messo da parte.



- 10 Preparate un letto di misticanza sul piatto da portata, distribuitevi sopra una bella manciata di chicchi di melagrana ed i pinoli tostati.



- 11 Adagiate le fettine di petto di pollo sopra l'insalata e condite il tutto con la salsa realizzata in precedenza.





12 Servite l'insalata ancora tiepida.

NOTE

Il deglassare è una tecnica che fa sì che i fondi di cottura ottenuti con una preparazione arrostita o saltata, vengano diluiti con un liquido (acqua, brodo, vino) a formare una salsa di accompagnamento al piatto da cui è stata ottenuta. La glassatura del fondo di cottura avviene grazie alla cosiddetta reazione di Maillard, cioè quando glucidi e proteine dell'arrosto si uniscono, formando appunto un fondo di cottura caramellato la cui parte esteriore protegge la parte interna di questa unione dal calore della cottura. Per deglassare questo fondo caramellato presente sulla pentola a fine cottura, è semplicemente necessario versarci sopra del liquido e aumentare il fuoco fino a quando parte del liquido sarà evaporato, mentre con una spatola di legno grattate e girate il composto.