

SECONDI PIATTI

Pollo a pois

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 1 grossa cipolla (o 1 e mezza)
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 4 fette di pancarrè
- 150 g di latte
- 80 g di noci
- 50 g di parmigiano
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino
- sale
- 1/2 cucchiaino di curcuma (facoltativo
si può usare della paprica in alternativa).

PREPARAZIONE

1 Preparare un brodo vegetale facendo bollire per 20-30 minuti la carota, il sedano e un

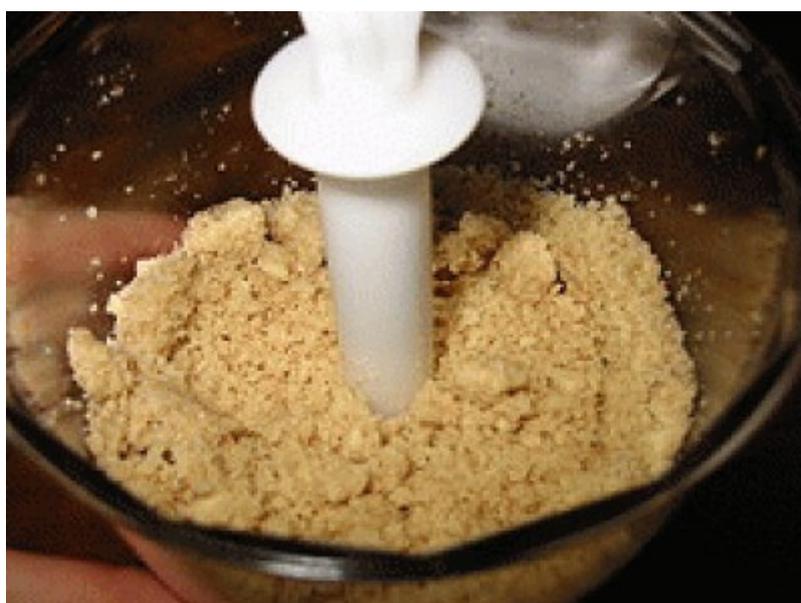
pezzo di cipolla nell'acqua salata, poi immergere il petto di pollo, far cuocere per un'altra ventina di minuti, poi sgocciolare e lasciar freddare.



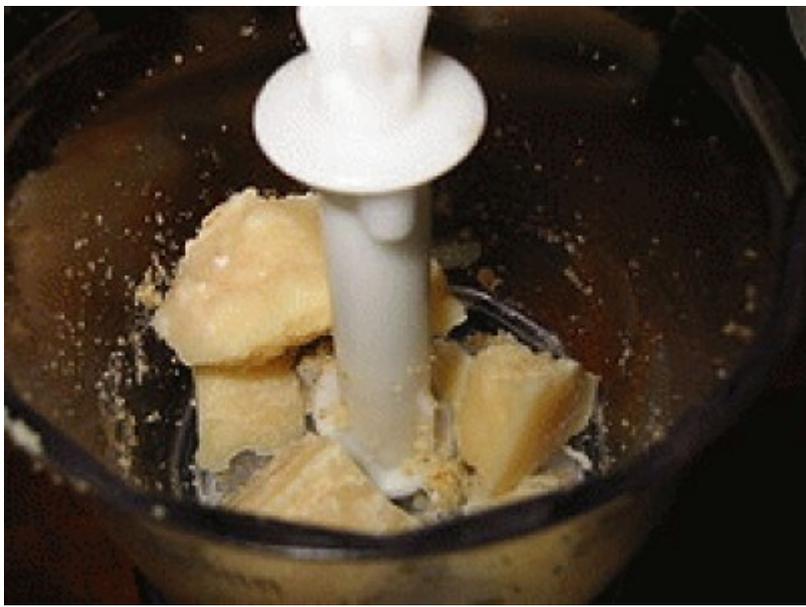
- 2 In una ciotola, mettere le fette di pancarrè e versarci sopra il latte lasciando che si inzuppino per bene.



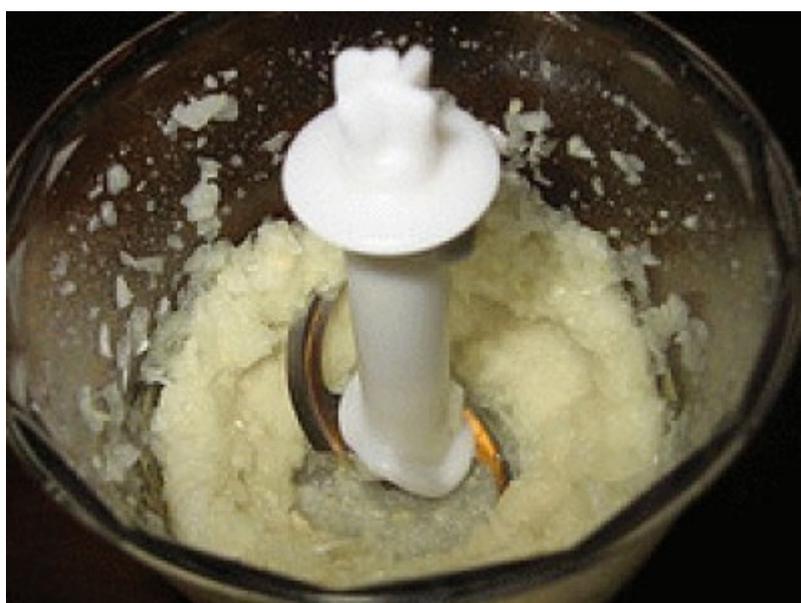
3 Tritare le noci.



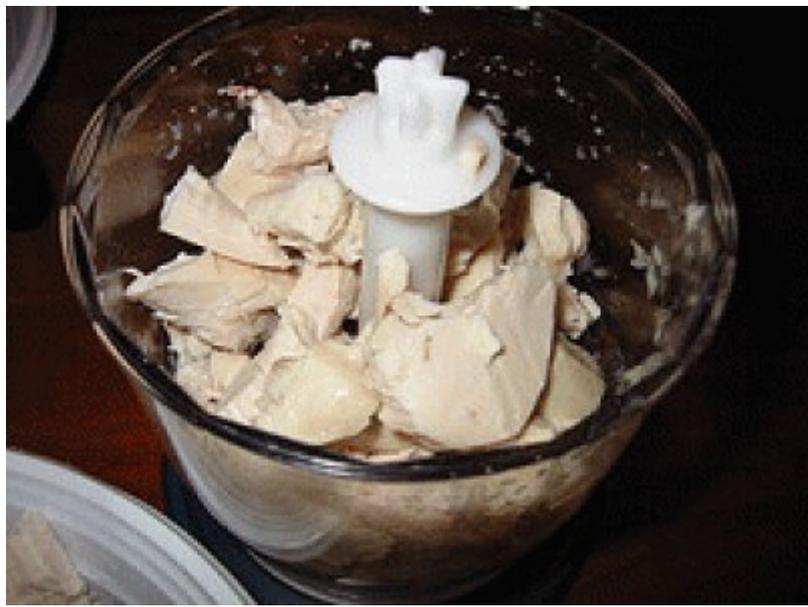
4 Tritare il formaggio.



5 Tritare la restante cipolla e l'aglio (già in pezzetti).



6 Disossare il pollo, ridurlo a pezzetti e poi tritarlo.



- 7 Soffriggere le cipolle in un po' d'olio, aggiungere peperoncino a piacere, unendo poi il pancarrè ridotto in poltiglia (versare in padella anche l'eventuale rimasuglio di latte).



- 8 Far insaporire bene il pane, poi unire le noci tritate, mescolare bene, aggiungere la curcuma (o la paprica) e, dopo, il pollo tritato ed una presa di sale.





9 Togliere dal fuoco, quindi unire il parmigiano, regolare di sale e, quando l'impasto sarà

tiepido (non farlo freddare troppo perchè risulterebbe più difficile da compattare),
prelevarne delle porzioni e ricavare delle palline.





10 Servire le palline da sole o accompagnandole mozzarelline, olive verdi e nere, uova di quaglia e pomodori ciliegino, oppure patate novelle o ridotte in palline con lo scavino, cipolline, peperoncini tondi ripieni, rapanelli, insomma qualsiasi cosa di forma sferica.



11 Oppure preparare delle "insalate di pollo" a pois in ciotole.



12 O ancora infilzare le palline in uno spiedino o disporle su barchette di sedano.

