

SECONDI PIATTI

## Pollo al gratin con le erbe

LUOGO: Europa / Italia

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



### INGREDIENTI

1 900 g.- 1kg. di petto di pollo (oppure la stessa quantità di filetti di pesce grongo reineta lisa) io preferisco questo ultimo pesce. Se si sceglie il pollo affettarlo fino (più o meno 3 filetti per ogni petto). 1 spicchio di aglio  
prezzemolo tagliato fino  
200 g. di parmigiano grattugiato  
olio di oliva  
½ cucchiaino di caffè di polvere di peperoncino (opzionale se non piace il piccante)  
pane grattugiato  
sale e pepe a gusto.

### PREPARAZIONE

**1** In un recipiente basso e largo (preferibilmente una teglia di teflon per la pizza), mescolare l'aglio tritato, la polvere di peperoncino, il prezzemolo e il parmigiano.

Inumidire il composto con l'olio di oliva.

Cucinare i filetti, che già sono stati conditi con il sale e il pepe, nella mescola. Spruzzare uno strato fine di pane grattugiato e versare un poco di olio di oliva.

Mettere a gratinare sotto il grill per 15 minuti o fino a che i filetti siano dorati.