

SECONDI PIATTI

Petto di pollo con tapenade

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il petto di pollo con tapenade è una ricetta davvero furba, un modo alternativo e nuovo per preparare il petto di pollo senza che questo assuma la classica parvenza da cibo da ospedale.

In questa ricetta il petto di pollo viene insaporito, non solo dalla tapenade di olive nere che preparerete voi stessi, ma anche dalla pancetta che lo avvolgerà e lo manterrà morbido grazie al grasso nobile che la compone.

Una ricetta tutto sommato non complicata che potrete sfoggiare ogni qual volta vorrete, soprattutto se avete del petto di pollo in frigo e non sapete come renderlo gustoso.

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 1

OLIVE NERE 80 gr

CAPPERI SOTT'ACETO 3 cucchiaini da tavola

PANCETTA (TESA) affettata finemente - 200 gr

MENTA 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO ½

SCORZA DI LIMONE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare il petto di pollo con tapenade il nostro consiglio è quello di partire proprio dalla tapenade. Prendete un bel mortaio, preferibile rispetto al tritatutto che ridurrebbe le olive e gli altri ingredienti in una salsa fine, noi preferiamo, invece, un risultato più rustico che possa essere meglio apprezzato una volta cotto e gustato insieme al pollo.

Riunite nel mortaio le olive nere, i capperi sottaceto, le foglioline di un ciuffetto di menta ed il mezzo spicchio d'aglio. Iniziate a battere con il pestello fino a ridurre gli ingredienti in una poltiglia grossolana. Aggiungete un pizzico di sale e una grattata di buccia di limone per ultimare questa tapenade rustica.

2 Fate scaldare, a questo punto, un goccio d'olio extravergine d'oliva in una padella, preferibilmente antiaderente e quando l'olio è caldo, aggiungete il petto di pollo diviso a metà senza ossicino centrale e ripulito dagli scarti.

Fate rosolare ben bene il petto di pollo, prima da una parte e poi dall'altra.

3 Nel frattempo disponete sul piano di lavoro le fette di pancetta in modo tale che formino una sorta di letto, uno strato uniforme che poi vi servirà per fasciare il petto di pollo stesso.

4 Posizionate una metà di petto di pollo sullo strato di pancetta, conservatene per l'altra metà ed incidetelo con dei tagli paralleli piuttosto profondi. Farcite ciascun taglio in profondità con la tapenade.

5 Rivestite il petto di pollo con la pancetta e procedete nel medesimo modo con l'altra metà di petto di pollo.

6 Una volta pronti entrambe le metà di petto di pollo, le trasferirete su di una teglia leggermente unta oppure foderata con della carta forno ed infornate in forno già caldo a 180°C in modalità statica per circa 20 minuti o fino a che il pollo non risulterà ben cotto.

Mi raccomando, il pollo non va mai servito crudo, quindi piuttosto tagliatelo e verificate che sia cotto anche al suo interno.

7 Quando il petto di pollo sarà cotto a puntino, non vi resterà che tagliarlo in fette e servirlo in tavola.