

SECONDI PIATTI

Involtini di pollo impanati

di: *Aitina*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Sfiziosissimi **involtini di pollo impanati**, bocconi di petto di pollo farciti di squisitezze, panati e fritti che aggiungere d'altro?

Se riuscite a farli di dimensioni mignon, potrete servirli tranquillamente come finger food in un buffet oppure come secondo piatto servito con una bella insalatina fresca mista.

In questo caso abbiamo fritto questi involtini in olio bollente ma se ultimamente avete straviziato e non volete farvi mancare un piatto gustoso in tavola, potete optare per una cottura in forno dopo averli spennellati o irrorati leggermente con olio

extravergine d'oliva.

Il ripieno? Noi vi proponiamo formaggio e pancetta ma per quanto riguarda la farcia potete scegliere ciò che più preferite o ciò che c'è in frigo per svuotarlo.

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO sottili - 8 fette

PANCETTA ARROTOLATA 8 fette

FORMAGGIO filante, tipo provola dolce - 8 fette

FARINA

PANGRATTATO

SALE

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

PREPARAZIONE

1 Per realizzare questi fantastici involtini di pollo impanati dovrete acquistare del buon petto di pollo a fette. Se siete abbastanza bravi e avete i coltelli giusti, potete anche pensare d'acquistare un petto di pollo intero e sfilettarlo da soli.

Qualora questa operazione vi risultasse ostica, soprattutto perchè è necessario per questa ricetta ricavare delle fette molto sottili, comprate direttamente il petto di pollo affettato.

2 Stendete le fette di pollo sul piano di lavoro, qualora vogliate realizzare dei mini-involtini, tagliate le fette di pollo in più pezzi.

3 Farcite gli involtini con formaggio e pancetta o con ciò che più preferite, aggiungete un pizzico di farina nella farcia, quindi arrotolateli. Fermate ciascun involtino con uno stuzzicadenti affinché mantenga la forma in cottura.

4 Passate gli involtini appena realizzati nel solo pangrattato. Fate in modo che gli involtini

siano ben ricoperti in modo omogeneo dal pangrattato.

5 Scaldate abbondante olio di semi per frittura, quindi tuffatevi gli involtini.

Per sapere se l'olio è sufficientemente caldo dovrete inserire nell'olio uno spiedo o uno stuzzicadenti, se si formeranno tante bollicine tutt'intorno allora la temperatura dell'olio è perfetta.

Un altro modo è tuffando nell'olio una briciola di pane, se questa risale velocemente in superficie, l'olio è pronto per friggere.

6 Se preferite non optare per il fritto potete scaldare il forno a 180°C in modalità ventilata, ungete leggermente gli involtini con poco olio extravergine d'oliva.

Infornate e cuocete gli involtini per circa 20 minuti.

7 Lasciate che gli involtini friggano fino a doratura, basteranno pochi minuti. Una volta ben dorati, scolateli dall'olio di frittura e metteteli da parte ad asciugarsi dall'olio in eccesso.

Per far asciugare il fritto potete utilizzare un piatto con della carta assorbente, o con della carta paglia o ancora, se avete la possibilità di acquistarlo, di un piatto cola fritto napoletano è davvero una soluzione molto pratica.

8 Servite gli involtini di pollo impanati ben caldi accompagnandoli con patatine fritte o con una bella insalata mista.

CONSIGLIO