

SECONDI PIATTI

Involtini di pollo semplici e svelti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Gli involtini di pollo semplici e gustosi sono un secondo piatto di carne facile, saporito e molto semplice da realizzare. Si tratta di piccoli bocconcini di carne al cui interno ci sono una serie di ingredienti che insieme danno vita ad un mix di sapori eccezionali. Il pomodoro, i capperi, le olive infatti fanno sprigionare gli aromi e i profumi tipici del mediterraneo, e in questo modo il piatto finale è davvero eccellente. a cane di pollo poi, bianca, è decisamente la carne ideale per chi ha bisogno di proteine ed energia ma deve stare attento ai grassi. Leggera e nutriente è adatta davvero a tutti. Provate a realizzare questa ricetta e vedrete che bontà, i vostri commensali di certo chiederanno il bis! La ricetta è semplice, seguite i consigli e vedrete

che bontà.

Se amate i piatti con la carne bianca, provate anche la ricetta del [pollo speziato allo yogurt](#): facile e buonissimo!

INGREDIENTI

2 petti di pollo

4 pomodorini secchi sott'olio

4 olive nere snocciolate e tagliate a metà

2 fette di prosciutto cotto tagliate a metà
per farne 4 pezzi

alcuni capperi piccoli nella salamoia

4 foglie di basilico

sale e pepe

olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

1 Per preparare gli involtini di pollo semplici, tagliate il petto di pollo nello spessore che diventano due fette. Battetele sottili con il batticarne. Salate, pepate una parte e metteteci sopra mezza fetta di prosciutto, un pomodorino, due mezze olive, alcuni capperi e una foglia di basilico. Arratolate le fettine, fissatele con uno stuzzicadente, salate e pepate anche l'esterno, lasciatele riposare per circa 5 minuti, impanatele con poca farina e fatele friggere nell'olio abbondante fino a dorarle.

Mettetele per circa 5 Minuti nel forno a 50° coperte e tra la carta assorbente per cucina.



CONSIGLIO

Non amo il tacchino ma devo mangiarlo, potrei sostituirlo al pollo?

Sicuramente sì!

Potrei surgelare delle porzioni avanzate?

Sì certo, puoi surgelare tranquillamente all'interno di un recipiente per alimenti adatto al freezer.

Quanto tempo posso conservare in frigorifero?

Puoi conservare gli involtini per un giorno.