

SECONDI PIATTI

Petto di pollo, prosciutto crudo e gouda

di: *Brontolo*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *35 min* COTTURA: *40 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

- 4 petti di pollo
- 4 fette di prosciutto crudo
- 4 fette di formaggio gouda
- 3 rametti di rosmarino
- 6 spicchi d'aglio
- sale e pepe
- 1 kg di asparagi bianchi
- 100 g di burro
- 3 cipolline
- 40 g di parmigiano
- 1 cucchiaino di zucchero
- la scorza di mezzo limone
- 10 cucchiari di olio.

PREPARAZIONE

1 Con un coltello affilato tagliate una tasca nei petti di pollo, salate l'interno e metteteci il prosciutto ed il formaggio che devono uscire dalla tasca per circa 2 cm.

Tritare finemente 3 spicchi di aglio ed il rosmarino e spalmatelo sui petti di pollo.

In una padella mettete l'olio e fatelo scaldare, aggiungete il pollo e fatelo friggere a fuoco moderato per un paio di minuti per lato o finchè l'interno non è cotto (durante la cottura mettete il coperchio nella padella).

Pelate gli asparagi e tagliate l'ultimo terzo. Fateli cuocere per 5 minuti nell'acqua salata dove avrete aggiunto lo zucchero e la scorza di limone.

Fate fondere il burro, aggiungete 3 spicchi di aglio ed un pò di sale.

Tagliate ad anellini la cipollina.

In ogni piatto mettete 1 petto di pollo e degli asparagi.

Condite gli asparagi con il burro fuso, le cipolline ed il parmigiano.



