DAL TOSCANO

LA CASA DI CHI AMA LA CUCINA

SCOPRI

TUTTI GLI EVENTI SU

WWW.DALTOSCANO.COM/EVENTI

LA RICETTA DEL MESE

Ricetta di Mirko Italiano preparata durante l'evento
"La cucina detox di Mirko Italiano".

GENNAIO 2017

UN ESPERTO IN CUCINA

INSALATA DI POLLO CON FINOCCHI POMPELMO E UVETTA
ricetta di Mirko Italiano

INGREDIENTI:

- Petto di pollo (o di tacchino)
- Finocchi
- Pompelmo
- Uvetta
- Cipollotto (va bene anche lo scalogno)
- Sale
- Pepe
- Olio e.v.o.
- Succo di limone

ESECUZIONE

- Mettete l'uvetta in ammollo in acqua. In una padella calda – senza olio o con pochissimo olio – adagiate il pollo e lasciate cuocere qualche minuto, almeno finché non comincia a sbiancare anche sopra. Se lo girate troppo presto si rovina (non c'è olio). Aggiungete un po' di cipollotto tritato, per dare un sentore di cipolla. Salate e pepate solo un lato del petto di pollo e giratelo per completare la cottura. Una volta cotto, tagliatelo a strisce.
- Lavate il finocchio e tagliatelo alla julienne. Pulite il pompelmo e tagliatelo sottilmente. Mettete i finocchi e il pompelmo in un'insalatiera e aggiungete il pollo tagliato a strisce. Scolate l'uvetta e aggiungetela. Condite con sale, olio e succo di limone.

SCOPRI
TANTE ALTRE RICETTE
su blog.daltoscano.com

GUARDA IL CALENDARIO
EVENTI E ISCRIVITI
su www.daltoscano.com/eventi

Ti aspettiamo nel nostro store in Strada Romana, 48 - 46030 - Borgo Virgilio (MN)