

La cucina  
filmata

# Carpaccio di pollo cotto con vino e spezie

☆☆☆ facilissima

🕒 20'

🍲 20'

€€€

**Ingredienti per 4 persone:**

- 1 petto di pollo di circa 400 g
  - 2 coste di sedano
  - 2 carote + 1 cipolla
  - 1 mazzetto aromatico (timo, alloro, rosmarino, salvia)
  - 2 bicchieri di vino bianco secco aromatico
  - 1 cucchiaino di miele millefiori
  - 5-6 cucchiaini di aceto di mele
  - 1 pezzetto di zenzero fresco
  - 1 pezzo di anice stellato
  - 1 pizzico di semi di finocchio
  - 2 chiodi di garofano
  - olio extravergine di oliva
  - sale e pepe in grani
- 315 cal/porzione**

**1 Lessate il pollo.** Versate 2 litri di acqua in una pentola a fondo pesante, aggiungete 1 costa di sedano, 1 carota, 1/2 cipolla, 1 chiodo di garofano, il mazzetto aromatico e portate a ebollizione. Salate, immergete il petto di pollo, fate riprendere il bollore, cuocete per 5 minuti, poi spegnete e lasciate

intiepidire il pollo nel suo brodo con la pentola coperta.

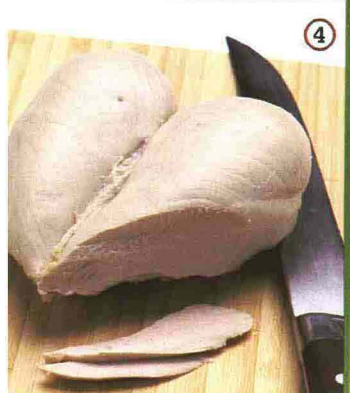
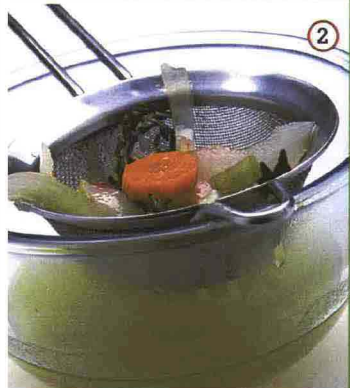
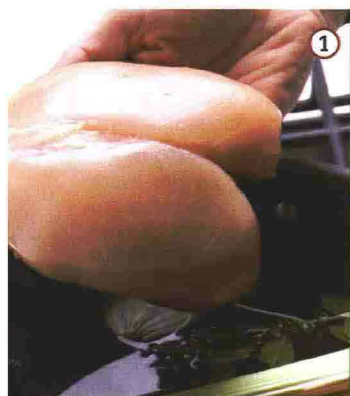
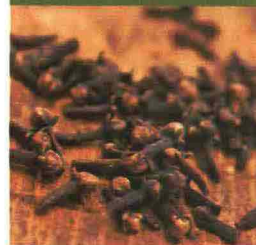
**2 Fate la salsa.** Mettete 2 cucchiaini di olio in un pentolino e fatevi insaporire le restanti verdure tagliate a pezzetti e 2 rametti di timo. Unite il vino, l'aceto, il miele, lo zenzero affettato, l'anice stellato, i semi di finocchio, l'altro chiodo di garofano e 5-6 grani di pepe. Cuocete a fuoco moderato, finché il vino si sarà ridotto a 1/2 bicchiere. Salate, filtrate il tutto con un colino e fate raffreddare.

**3 Completate la salsa.** Versate nel ristretto di vino 5-6 cucchiaini di olio a filo, sbattendo con una frusta, fino a ottenere una salsa ben emulsionata.

**4 Servite.** Affettate il pollo, disponete le fette in un piatto, irrorate la carne con la salsa preparata, guarnite con bastoncini di carota (quella lessata con il pollo) e foglioline di timo.

## SAPERNE DI PIÙ

**I chiodi di garofano**  
Sono i boccioli essiccati di una pianta spontanea (*Eugenia Caryophyllata*) della famiglia delle myrtacee. I chiodi di garofano hanno profumo forte, dolce e pepato nello stesso tempo e si usano sia in piatti dolci sia in piatti salati. Profumano, per esempio, il brodo di carne, gli intingoli, i brasati la frutta cotta e le composte.



## Polpettone freddo

Frullate 500 g di **petto di pollo** con 100 g di **mortadella**, 75 g di **prosciutto crudo** a fettine, 2 **uova**, un pizzico di **sale** e di **pepe**.

Quando avrete ottenuto un composto ben amalgamato, trasferitelo in una ciotola,

incorporate altri 200 g di **petto di pollo** (va bene anche un eventuale avanzo di carpaccio) tagliato a dadini insieme ad

altri 50 g di **mortadella** e qualche foglia di basilico spezzettata. Bagnate e strizzate un foglio di carta da forno, stendetelo su un piano di lavoro, distribuite al centro il composto, dandogli la forma di un cilindro di 8 cm circa di diametro e avvolgetelo nella carta. Chiudete le estremità a caramella e mettetelo in una pentola ovale, copritelo completamente di acqua fredda e cuocetelo per 45 minuti dall'ebollizione. Fate raffreddare il polpettone, eliminate la carta e affettatelo.

un secondo sorprendente  
da gustare con gli amici  
nelle calde sere d'estate

Piatto in vetro di Villeroy & Boch, ciotola grès Rina Menardi, posate Alessi, tovaglia Linum



### GLI ATTREZZI SU MISURA

• **L'oliera**

Per aggiungere l'olio a filo, l'oliera di vetro con beccuccio sottile in acciaio. Disponibile in 2 capacità (Mediterranea Giannini, da 31 €).

• **Il colino**

A maglie fitte è quel che occorre per filtrare il ristretto di vino. Ma non solo. Va bene anche per brodi e salse. (Passabrodo Collezione Extragourmet Giannini, da 12 €).



### DUE BUONE ALTERNATIVE



Al posto dello zenzero fresco potete usare quello macinato, pronto in vasetto. Cannamela, 20 g, a circa 1,77 €



Il miele di melo ha il gusto del frutto fresco e può sostituire il millefiori. Rigoni di Asiago, 400 g, da 5,50 €