

# CARNI DI POLLO, TACCHINO E CONIGLIO



CREA IL TUO  
MENU CON  
UN CLICK 

14

edimedia 



# CARNI DI POLLO, TACCHINO E CONIGLIO

Ricette di Margherita Pini

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas  
via Orcagna 66, 50121 Firenze  
[www.edimediafirenze.it](http://www.edimediafirenze.it)  
[info@edimediafirenze.it](mailto:info@edimediafirenze.it)  
ISBN: 97888-6758-083-5

edimedia 



24  
LIBRI  
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A  
**SPADELLANDIA.IT**



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



## 1 Petto d'anatra in salsa di arancia

🕒 25 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto d'anatra
- ▶ 4 arance piccole
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ farina
- ▶ 4 g di brodo granulare vegetale (per 2 dl di brodo)
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mettete l'anatra a rosolare in una padella con poco olio e una noce di burro e lasciatela rosolare. Salate, pepate e sfumate con il vino, quindi bagnate con metà del brodo e proseguite la cottura con il coperchio per circa 20 minuti, a fiamma bassa; ogni tanto rigirate la carne e irroratela con il suo sughetto.

- A parte, scaldate 1/2 bicchiere di acqua e fatevi sciogliere lo zucchero, a fiamma bassissima; unite il succo di 3 arance, mescolate bene e fate ridurre.

- In un'altra padella fate fondere una noce di burro, unite poca farina e l'altra metà del brodo, lasciate addensare e, quando il composto risulterà omogeneo, unitelo alla salsa di arance e zucchero, mescolando bene.

- Togliete l'anatra dal fuoco, affettatela e disponetela su un piatto da portata, irrorandola con il sughetto di arancia; guarnite con l'arancia rimasta, sbucciata e tagliata a fette.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 2 Cosce di pollo rustiche con olive e pancetta

🕒 15 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 8 cosce di pollo
- ▶ 200 g di pancetta dolce a dadini
- ▶ 200 g di olive verdi giganti
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In un'ampia padella scaldate un fondo di olio, quindi unite la pancetta e le cosce di pollo.

● Fate rosolare bene il pollo da entrambi i lati, in modo che diventi dorato; quindi salate, pepate e bagnate con il vino bianco, lasciandolo sfumare a fiamma vivace.

● Unite a questo punto le olive intere e i pomodorini tagliati a cubetti, bagnate con un po' di acqua calda e proseguite la cottura a fiamma moderata con il coperchio per circa mezzora, rigirando ogni tanto.

● A cottura terminata togliete il coperchio per far assorbire l'eventuale acqua in eccesso, regolate di sale e di pepe e servite i fusi di pollo ben caldi, completando con foglioline di timo fresco.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 3 Spiedini light tacchino e peperoni

🕒 20 min. 🍳 25 min. + 30 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di tacchino
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Preparate una marinata con un filo d'olio, un po' di rosmarino, qualche foglia di salvia e il vino bianco; condite con un pizzico di sale e uno di pepe e amalgamate bene gli ingredienti, quindi immergetevi i petti di tacchino, tagliati a cubetti regolari.

- Coprite con della pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per circa mezzora.

- Lavate i peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni e tagliateli a quadretti.

- Preparate gli spiedini alternando i pezzi di tacchino, scolati dalla marinata, con i peperoni.

- Bagnate gli spiedini con il liquido della marinata, disponeteli sulla griglia ben calda e fateli cuocere per circa 25 minuti, rigirandoli spesso.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 4 Spezzatino di pollo alle cipolle stufate



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 2 cipolle rosse
- ▶ 2 cipolle bianche
- ▶ 2 dl di vino rosso
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine di oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 20 min. 🍳 20 min.



- Sbucciate le cipolle e affettatele non troppo sottilmente, quindi versatele in una pentola capiente dove avrete scaldato un filo d'olio e una noce di burro. Fate rosolare le cipolle a fiamma bassa mescolando spesso, unite una presa di sale e, quando saranno appassite, bagnate con il vino e lasciate sfumare; proseguite la cottura per circa 20 minuti con il coperchio, aggiungendo acqua calda se necessario.

- Riducete a tocchetti il petto di pollo e mettetelo a rosolare in una padella a parte con un filo d'olio; quando sarà dorato spegnete e tenete da parte.

- Una volta che le cipolle saranno cotte e quasi sfatte, aggiungete il pollo, regolate di sale e di pepe e lasciate sul fuoco ancora per qualche minuto, in modo da far amalgamare bene i sapori, quindi servite lo stufato di pollo alle cipolle ben caldo.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 5 Funghetti di couscous e anatra al balsamico

🕒 25 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto d'anatra
- ▶ 400 g di couscous
- ▶ 1 dl di aceto balsamico
- ▶ 2 dl di vino rosso
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, sale grosso, pepe

● In una padella scaldate un fondo di olio e fatevi rosolare l'anatra, girandola su tutti i lati; insaporite con qualche granello di sale grosso e bagnate con l'aceto balsamico. Appena l'aceto si sarà un po' ridotto sfumate con il vino, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti a fiamma bassa; a cottura terminata ricavate dal petto 4 fette.

● Preparate quindi il couscous: mettete a scaldare 4 dl di acqua con un pizzico di sale e un filo d'olio e, appena l'acqua inizierà a bollire, spegnete la fiamma e versate il couscous a pioggia. Incoperchiate e lasciate riposare 5 minuti, quindi sgranate il couscous con una forchetta. Dividetelo in 4 parti e date a ognuna una forma cilindrica, pressando bene.

● Disponete i 4 "gambi" di couscous nei piatti da portata, sistematevi sopra una fettina di anatra e irrorate con abbondante sughetto al balsamico; completate con qualche rametto di timo e servite i vostri "funghi di anatra" ben caldi.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello







## 6 Polpettone sfizioso con sorpresa di olive

🕒 20 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 400 g di macinato di pollo
- ▶ 200 g di macinato di tacchino
- ▶ 200 g di olive verdi denocciolate
- ▶ 2 uova
- ▶ 100 g di pane raffermo
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 20 g di pangrattato
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ noce moscata
- ▶ cannella in polvere
- ▶ cumino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete il pane ad ammorbidire nel latte, dopo aver eliminato la crosta, quindi strizzatelo, spezzettatelo e versatelo in una ciotola.

● Unite le uova, le due carni, la cipolla e l'aglio sbucciati e tritati finemente, il parmigiano, il pangrattato, metà delle olive tagliate a rondelle e un ciuffo di prezzemolo sminuzzato,,; salate, pepate e speziate con un pizzico di cannella, noce moscata e cumino.

● Lavorate bene l'impasto con le mani fino a conferirgli la forma di un polpettone, compattatelo bene e sistematelo in una pirofila da forno unta con poco olio.

● Sistemate il polpettone in forno già caldo a 200°C e lasciatelo cuocere per circa 50 minuti, girandolo a metà cottura; servitelo tiepido tagliato a fette e guarnite il piatto da portata con le olive che avrete lasciato da parte.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 7 Polpette aromatiche al sapore di birra

🕒 20 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 240 g di macinato di pollo
- ▶ 240 g di macinato di tacchino
- ▶ 2 dl di birra chiara
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 2 fette di pancarré
- ▶ 80 g di formaggio tipo Asiago
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate un trito con un po' di rosmarino e un paio di foglie di salvia, quindi versatelo in una terrina con la carne macinata, l'uovo, il formaggio tagliato a dadini molto piccoli o grattugiato e il pancarré ammollato nel latte e strizzato; insaporite con sale e un pizzico di noce moscata e lavorate bene il composto.

● Formate delle polpette piuttosto piccole, passatele nella pangrattato e sistematele in una casseruola con un fondo d'olio.

● Fatele rosolare da tutti e due i lati, quindi bagnatele con la birra e fate cuocere fino a quando il liquido non sarà del tutto evaporato.

● Sistemate le polpette in una ciotolina, guarnitele con foglioline di salvia e servitele ancora croccanti.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 8 Cordon bleu di tacchino con cuore filante

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di petto di tacchino da circa 200 g l'una
- ▶ 100 g di prosciutto cotto
- ▶ 120 g di formaggio tipo emmental
- ▶ 2 uova
- ▶ 60 g di pangrattato
- ▶ timo
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

● Con un coltello ben affilato incidete le fette di tacchino in modo da creare delle tasche; quindi battetele con il pestacarne, in modo da renderle più morbide e sottili.

● Farcite ogni fetta con un po' di prosciutto cotto e un po' di formaggio, tagliato a fettine sottili. Richiudete bene le fettine in modo da far combaciare i lati, salatele, pepatele.

● Passate le fette di tacchino prima nelle uova sbattute, poi nel pangrattato e sistematele in un'ampia padella antiaderente dove avrete scaldato un fondo d'olio. Fatele cuocere velocemente a fiamma viva, in modo che diventino ben dorate fuori restando morbide dentro.

● Servite subito il tacchino ben caldo, guarnendo ogni piatto con qualche rametto di timo.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 9 Bocconcini di pollo in salsa ubriaca

🕒 40 min. 🕒 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto di pollo
- ▶ 4 dl di birra
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 10 g di fecola di patate
- ▶ cannella in polvere
- ▶ paprica dolce
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

- Pelate le carote e frullatele, quindi versatele in una padella dove avrete fatto imbiondire in una noce di burro la cipolla sbucciata e tritata.

- Lasciate cuocere per qualche minuto, quindi aggiungete il pollo tagliato a tocchetti; salate, pepate, insaporite con un pizzico di cannella e uno di paprica, stemperata in acqua calda, e fate rosolare bene la carne su tutti i lati.

- Quando il pollo inizierà a dorarsi incorporate lentamente la birra, senza smettere di mescolare; terminata la birra incoperchiate, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

- A qualche minuto dalla fine unite la fecola stemperata nel latte, regolate di sale e di spezie e mescolate bene, lasciando sulla fiamma ancora per qualche istante per far rapprendere il sughetto; quindi spegnete e servite subito.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 10 Coscette di pollo veloci in crema di senape

🕒 20 min. 🍳 50 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 8 cosce di pollo
- ▶ 1 cucchiaino di senape piccante
- ▶ 20 g di pangrattato
- ▶ burro
- ▶ sale

- Lasciate ammorbidire due noci di burro a temperatura ambiente, quindi mescolatelo alla senape, amalgamando bene.

- Con il composto di burro e senape spennellate le cosce di pollo, creando uno strato generoso, e condite con una presa di sale.

- Sistemate il pollo in una teglia imburata, spolverate con il pangrattato e con fiocchetti di burro e mettete in forno preriscaldato a 180°C per circa 50 minuti, girando di tanto in tanto. Servite le cosce di pollo caldissime.





## 11 Pollo con asparagi in salsa di limone

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 30 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 4 fette di petto di pollo da 150 g circa l'una
- ▶ 1 mazzetto di asparagi
- ▶ 4 limoni
- ▶ 2 cucchiaini di fecola di patate
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una ciotola spremete il succo di 2 limoni e aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale e di pepe; immergete il pollo nella marinata, coprite e fate riposare in un luogo fresco per circa mezz'ora. Intanto cuocete al vapore gli asparagi, lavati e privati della parte dura del gambo, in acqua bollente leggermente salata, per circa 15 minuti.

● In un pentolino spremete il succo degli altri 2 limoni, aggiungete un bicchiere scarso di acqua e condite con sale e pepe. Mettete sul fuoco e incorporate lentamente la fecola, mescolando in continuazione con la frusta; proseguite la cottura fino a che la salsa non avrà raggiunto la consistenza preferita.

● Scolate il pollo dalla marinata, sistematelo in una padella con un filo d'olio e fatelo cuocere a fiamma viva per qualche minuto, girandolo a metà, in modo che diventi ben dorato; servite quindi il pollo accompagnato dagli asparagi e condito con la crema al limone.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 12 Petto d'anatra all'aceto balsamico

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 petti d'anatra da circa 150 g l'uno
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 2 dl di vino rosso
- ▶ rosmarino
- ▶ timo
- ▶ burro
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Fate rosolare da entrambi i lati i petti d'anatra in una padella capiente in cui avrete fatto scaldare una noce di burro e un po' di olio.

- Non appena l'anatra sarà rosolata, unite le cipolle sbucciate e tagliate a rondelle sottili, 4 cucchiaini circa di aceto balsamico, un po' di rosmarino e timo; regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per 10 minuti mescolando.

- Quando l'aceto balsamico si sarà ritirato quasi completamente, sfumate con il vino rosso e proseguite la cottura per 8 minuti.

- Adagiate l'anatra nei piatti, frullate la salsa di cipolle e usatela per accompagnare la carne. Decorate il piatto con una spolverata di timo e pepe.





## 13 Petto di pollo light in stufato colorato

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di petto di pollo da circa 200 g l'una
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 2 cipollotti
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate la melanzana, tagliatela a dadini e lasciatela riposare per circa un'ora in un colapasta, cosparsa di sale.

- Mondate anche le altre verdure, quindi affettate il sedano, le zucchine e i cipollotti, tagliate a listarelle i peperoni e dividete a metà i pomodorini.

- Scolate i dadini di melanzana e versate tutte le verdure in una casseruola con un fondo di olio; lasciatele rosolare a fiamma viva per alcuni minuti mescolando spesso, quindi bagnatele con un po' di acqua calda e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fiamma moderata, rigirando ogni tanto.

- Nel frattempo cuocete i petti di pollo su una piastra rovente, salandoli leggermente; tenete in caldo.

- Quando le verdure saranno pronte unite il pollo, regolate di sale e di pepe e insaporite con qualche rametto di rosmarino; lasciate amalgamare i sapori per qualche istante e servite.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello







## 14 Spiedini di tacchino con salsa di arachidi

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di fesa di tacchino da circa 200 g l'una
- ▶ 2 cucchiaini di salsa di soia
- ▶ 1 limone
- ▶ erba cipollina
- ▶ olio extravergine d'oliva

### Per la salsa

- ▶ 60 g di arachidi sgusciate non salate
- ▶ 1 cipolla piccola
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cucchiaino di miele
- ▶ 2 cucchiaini di salsa di soia
- ▶ curry
- ▶ cumino
- ▶ semi di coriandolo

● Per prima cosa tagliate ogni fetta di tacchino in 4 strisce nel senso della lunghezza e infilate ciascuna striscia così ottenuta con uno spiedino.

● Adesso dedicatevi alla preparazione della salsa: sbucciate l'aglio, sbucciate e tagliate la cipolla. Versate nel mixer l'aglio, la cipolla, le arachidi, un po' di curry, di cumino, il miele, un pizzico di coriandolo macinato e la salsa di soia e azionatelo fino a ottenere una salsa omogenea che farete addensare per 3 minuti a fuoco basso mescolando continuamente.

● In una terrina, preparate un'emulsione di succo di limone, olio e salsa di soia. Fate cuocere gli spiedini in forno con funzione grill per 5 minuti a lato, spennellandoli ogni tanto con l'emulsione preparata. Quando gli spiedini saranno cotti, serviteli subito accompagnando con la salsa di arachidi e guarnendo con erba cipollina sminuzzata.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 15 Polpette in umido con cuore morbido

🕒 35 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di macinato di tacchino
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 200 g di piselli surgelati
- ▶ 80 g di formaggio tipo fontina
- ▶ 2 uova
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di pangrattato
- ▶ 40 g di pancarré
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una terrina versate il tacchino macinato e unite le uova, un trito di aglio e prezzemolo, il parmigiano, il pangrattato e il pancarré, ammorbidito nel latte e strizzato. Regolate di sale e lavorate bene l'impasto con le mani fino a che non sarà diventato omogeneo.

● Preparate un trito con la cipolla, la carota e il sedano e fatelo soffriggere in una padella con un fondo di olio; quando gli odori saranno appassiti aggiungete i pomodori pelati tagliati a dadini e i piselli.

● Regolate di sale e di pepe e fate cuocere per qualche minuto; nel frattempo dal composto di carne ricavate delle polpette non troppo grandi e in ognuna di esse infilate un dadino di fontina.

● Versate le polpette nella padella, incoperchiate e lasciate cuocere per circa mezzora a fiamma moderata, mescolando di tanto in tanto e aggiustando eventualmente di sale.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 16 Arrosto di tacchino con cuore dolce

🕒 30 min. 🍳 40 min. + 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di fesa di tacchino
- ▶ 200 g di prugne secche denocciate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 dl di Marsala
- ▶ alloro
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete le prugne in una ciotolina, irroratele con il Marsala e lasciatele ammorbidire per 10 minuti. Con un coltello lungo e affilato bucate da parte a parte la fesa di tacchino, praticando una specie di croce e riempitela con le prugne strizzate (conservate il Marsala).

● Legate la carne con dello spago, quindi salate e pepate; sistemate in una teglia da forno con un fondo di olio assieme alla cipolla e il sedano tritati e qualche foglia di alloro.

● Mettete in forno a 200°C e fate dorare per 10 minuti; bagnate con il vino e proseguite la cottura per 30 minuti, aggiungendo via via il Marsala delle prugne.

● A cottura ultimata filtrate il fondo di cottura e mettetelo in una casseruola; unite la farina e una noce di burro e mescolate bene, in modo da ottenere una salsa cremosa. Servite il tacchino a fettine nappato con la salsa e spolverato con prezzemolo tritato.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 17 Tacchino al gorgonzola in fantasia fruttata

⌚ 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di petto di tacchino da circa 150 g l'una
- ▶ 160 g di gorgonzola piccante
- ▶ 40 g di burro
- ▶ 1 dl di panna da cucina
- ▶ 2 mandarini
- ▶ 2 pere
- ▶ 2 susine
- ▶ 100 g di uva
- ▶ sale, pepe

- In una padella mettete a sciogliere il gorgonzola, lasciandone da parte circa 40 grammi, unite la panna e condite con un pizzico di sale e di pepe. Fate amalgamare per qualche secondo, quindi spegnete e tenete in caldo.

- Insaporite le fette di tacchino con una presa di sale e di pepe e mettetele a cuocere in una padella a parte, dove avrete fatto fondere una noce di burro.

- Lavate la frutta, quindi tagliate a dadini le susine, dividete in due gli acini dell'uva e sbucciate i mandarini, separando gli spicchi. Scaldateli per pochi minuti in una padella con del burro.

- Su ogni piatto disponete una fetta di tacchino e conditela con la salsa al gorgonzola. Sistemate ai lati la frutta, in modo che possiate gustarla assieme alla carne o inzupparla nel sughetto al gorgonzola. Guarnite infine ogni piatto con metà pera sbucciata, insaporita con il gorgonzola messo da parte.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 18 Cosce di pollo fritte "all'americana"

🕒 20 min. 🕒 10 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 8 cosce di pollo
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 limoni
- ▶ 100 g di farina
- ▶ 100 g di pangrattato
- ▶ 80 g di granella di nocciole
- ▶ 60 g di cornflakes
- ▶ 3 uova
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

● In una ciotola amalgamate il succo dei limoni con sale, pepe e prezzemolo tritato molto finemente, aggiungete l'aglio, anch'esso tritato, e mescolate; irrorate il pollo, preventivamente spellato, con questa marinata e lasciatelo in infusione per almeno 2 ore (se possibile, anche per tutta la notte).

● Scolate il pollo e passatelo prima nella farina, poi nelle uova ben sbattute e ancora nel pangrattato mescolato ai cornflakes sbriciolati e alla granella di nocciole.

● Versate le cosce di pollo in una padella dove avrete scaldato abbondante olio e fatele dorare bene su tutti i lati, senza cuocerli troppo, in modo che restino molto morbidi e croccanti.

● Via via che le cosce di pollo sono pronte scolatele dalla padella e sistematele su carta assorbente; quindi servitele subito ben calde.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 19 Cosciotti in umido con contorno leggero

🕒 30 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 8 cosce di pollo
- ▶ 400 g di passata di pomodoro
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 800 g di fagiolini
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 peperoncino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate le cosce di pollo, asciugatele e versatele in una padella dove avrete fatto appassire in un fondo d'olio e di burro una cipolla e l'aglio affettati finemente; salate, pepate e fate rosolare bene.

- Versate il vino e, quando sarà sfumato, aggiungete anche la carota e il sedano tagliati a dadini, la passata di pomodoro e il peperoncino. Regolate di sale e di pepe, incoperchiate e lasciate andare a fiamma moderata per circa 40 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se il sugo dovesse addensarsi troppo.

- Mondate i fagiolini eliminando le estremità, lavateli e lessateli in acqua bollente salata per circa 10 minuti, quindi scolateli e trasferiteli in una padella dove avrete fatto appassire l'altra cipolla tritata; regolate di sale e pepe e lasciate insaporire bene per altri 5 minuti.

- Servite il pollo ben caldo, accompagnandolo con il suo sughetto e il contorno di fagiolini.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 20 Chili di tacchino in sinfonia di aromi

🕒 20 min. 🍳 35 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di tacchino
- ▶ 600 g di fagioli borlotti lessi
- ▶ 400 g di pomodori pelati
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 carota
- ▶ 100 g di yogurt bianco
- ▶ prezzemolo
- ▶ chili in polvere (o peperoncino piccante)
- ▶ cumino
- ▶ origano
- ▶ cannella in polvere
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella con un fondo di olio versate la carne tagliata a tocchetti e fatela rosolare bene per alcuni minuti; aggiungete le spezie, quindi unite l'aglio e la cipolla tritati e, quando questa sarà appassita, aggiungete la carota pelata e tagliata a dadini, i pomodori pelati spezzettati e il peperone tagliato a listarelle. Salate, pepate e cuocete a fiamma bassa per circa 20 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

● A cottura quasi ultimata unite i fagioli, lasciate sul fuoco per un altro quarto d'ora regolando di sale e di pepe e, a fiamma spenta, spolverate con prezzemolo. Servite accompagnando con lo yogurt e guarnendo con foglioline di prezzemolo.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 21 Pollo "mandorlato" in salsa al Marsala

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 30 min. ☆

### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 100 g di mandorle pelate
- ▶ 1 dl di Marsala
- ▶ 0,6 dl di salsa di soia
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Tagliate il pollo a bocconcini e mettetelo a marinare in una ciotola dove avrete mescolato la salsa di soia con il Marsala; coprite e lasciate riposare per circa mezzora in un luogo fresco.

- In una padella antiaderente scaldate un filo d'olio, quindi versate le mandorle e lasciatele rosolare a fiamma vivace; quando saranno ben dorate aggiungete il pollo, scolato dalla marinata e passato nella farina.

- Regolate di sale e di pepe e fate saltare il pollo a fiamma vivace per circa 10 minuti, mescolando spesso e aggiungendo via via altra salsa della marinata.

- Servite il pollo alle mandorle ben caldo, guarnendo il piatto con un cipollotto tritato e qualche peperoncino.







## 22 Stufato di pollo in armonia di spezie

🕒 20 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di pollo
- ▶ 400 g di pomodori
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ dragoncello
- ▶ prezzemolo
- ▶ alloro
- ▶ peperoncino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Fate fondere una noce di burro in una padella con poco olio, quindi aggiungete il pollo tagliato a bocconcini e lasciatelo rosolare bene su tutti i lati a fiamma viva; salate e pepate.

● Eliminate il pollo dalla padella e tenetelo in caldo, quindi abbassate la fiamma e unite le cipolle tritate, il sedano tagliato a tocchetti, l'alloro, il coriandolo macinato e il peperoncino, lasciando cuocere fino a che le cipolle non si saranno appassite; quindi aggiungete l'aglio, tritato.

● Bagnate con il vino, mescolate bene e, quando questo sarà sfumato, unite i pomodori a dadini. Lasciate cuocere per qualche minuto, quindi versate nuovamente in pentola anche il pollo; salate, pepate e cuocete a fiamma bassa per circa 20 minuti.

● A cottura quasi terminata insaporite con dragoncello e prezzemolo e regolate di sale e delle altre spezie; servite lo stufato ben caldo.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 23 Spiedini di pollo in salsa teriyaki

🕒 15 min. 🍳 10 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto di pollo
- ▶ 2 pomodori da insalata
- ▶ 1/2 cipolla
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

### Per la salsa

- ▶ 1 dl di salsa di soia
- ▶ 1 dl di vino bianco
- ▶ 60 g di zucchero di canna
- ▶ 0,4 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ zenzero fresco

● Preparate la salsa teriyaki, versando in una pentola la salsa di soia, il vino bianco, lo zucchero, l'aceto e un pezzetto di zenzero e l'aglio tritati finemente; aggiungete 1/2 bicchiere di acqua calda, mettetevi sul fuoco e fate cuocere per 5 minuti dall'ebollizione, quindi spegnete e lasciate raffreddare.

● Quando la salsa sarà fredda, mettetevi a marinare il pollo spezzettato e lasciate riposare in frigo per almeno 2 ore.

● Scolate la carne dalla marinata e infilatela negli spiedini; condite gli spiedini con sale e pepe, irrorateli con un po' di salsa teriyaki e metteteli a cuocere sulla griglia rovente, unta con poco olio. Bagnateli via via con la salsa e a metà cottura girateli.

● Servite gli spiedini accompagnandoli con i pomodori tagliati a cubetti e del prezzemolo finemente tritato.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 24 Tacchino ripieno con zucca e carote

🕒 20 min. 🕒 1 h e 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di fesa di tacchino in una fetta sola
- ▶ 400 g di zucca
- ▶ 2 carote
- ▶ 200 g di salsiccia
- ▶ 8 g di brodo granulare vegetale (per 4 dl di brodo)
- ▶ rosmarino
- ▶ peperoncino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate e raschiate le carote sotto l'acqua corrente, poi tagliatele a pezzetti. Mondate la zucca, tagliatela a dadini e fatela saltare in padella insieme con la carota, la salsiccia tagliata a tocchetti e una noce di burro; aggiustate di sale e pepe e fate cuocere per una decina di minuti. In una terrina versate il composto di zucca e carote e la carne macinata, quindi mescolate bene.

● A questo punto salate e pepate la fesa di tacchino, poi distribuitevi la farcia di verdura e carne.

● Arrotolate la fesa, legatela con dello spago da cucina e fatela rosolare in tegame con un filo d'olio, poco peperoncino e un po' di rosmarino tritato.

● Non appena avrà preso colore, versate un bicchiere di brodo e fate cuocere coperto per circa un'ora, aggiungendo altro brodo durante la cottura. Servite la fesa tagliata a fette.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 25 Pollo alle arachidi alla maniera coreana

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 3 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 60 g di arachidi sgusciate non salate
- ▶ 1,2 dl di salsa di soia
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ 1/2 limone
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 3 cucchiaini di semi di sesamo
- ▶ 3 cucchiaini di semi di sesamo nero
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ zenzero fresco
- ▶ peperoncino in polvere

● Con l'aiuto di un mortaio macinate i semi di sesamo, lasciandone da parte alcuni, e versateli in una pentola; aggiungete la soia, lo zenzero tritato, il succo di limone, lo zucchero, l'aglio sbucciato e il peperoncino; fate cuocere per qualche minuto a fiamma molto bassa, girando spesso in modo da far amalgamare bene i sapori, quindi lasciate freddare.

● Immergete il pollo tagliato a bocconcini in questa marinata e lasciatelo riposare per circa 3 ore in un luogo fresco.

● Trascorso questo tempo scolate il pollo e cuocetelo per circa 15 minuti su una piastra, rigirandolo spesso e irrorandolo via via con la marinata.

● Quando il pollo sarà ben dorato, trasferitelo su un piatto da portata, irroratelo con la salsa avanzata e completate guarnendo con i cipollotti tritati finemente, i semi di sesamo rimasti e i semi di sesamo neri e le arachidi tritate.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 26 Pollo alla griglia alle tre salse

🕒 40 min. 🍳 20 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 4 cosce di pollo
- ▶ erbe aromatiche
- ▶ 1/2 limone
- ▶ olio d'oliva
- ▶ sale

#### La salsa all'aglio

- ▶ 400 g di yogurt greco
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ sale

#### La salsa rubra

- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1/2 peperone rosso
- ▶ 8 pomodori maturi
- ▶ 4 g di zucchero
- ▶ aceto di mele
- ▶ olio d'oliva
- ▶ peperoncino
- ▶ sale

#### La salsa di senape

- ▶ 2 uova
- ▶ 20 g di senape
- ▶ aceto di mele
- ▶ olio d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Fate marinare il pollo per 2 ore in una ciotola con le erbe tritate finemente, una presa di sale, l'olio e il succo di limone; scolatelo e cuocetelo sulla griglia rovente, unta con poco olio. Preparate la salsa all'aglio frullando lo yogurt, il succo di limone, l'aglio e il sale.

● Per la salsa rubra: sbollentate i pomodori, pelateli e tagliateli a dadini. In una padella con poco olio rosolate il peperone, la cipolla, l'aglio e la carota, mondati e tritati; aggiungete i pomodori, salate, unite poco aceto e lo zucchero e cuocete per circa 15 minuti; infine frullatela.

● Per preparare la salsa alla senape frullate i tuorli delle uova rassodate con senape, sale e pepe; incorporate a filo poco aceto, qualche cucchiaino d'olio e un cucchiaino di acqua calda, mescolando finché il composto non avrà raggiunto la giusta consistenza. Servite le cosce di pollo con le salse a parte.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 27 Bocconcini di pollo profumati alla cannella

🕒 10 min. 🍳 10 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di yogurt bianco
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ basilico
- ▶ semi di cardamomo
- ▶ cannella in polvere
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una ciotola mescolate lo yogurt con un cucchiaino di cannella e il succo del limone e mettetevi a marinare il pollo, tagliato a bocconcini; lasciate riposare in luogo fresco per circa 2 ore.

● Trascorso questo tempo scolate il pollo dalla marinata e mettetelo a rosolare in una padella calda con un po' d'olio; salatelo, fatelo cuocere bene su tutti i lati e aggiungete anche lo zafferano e qualche bacca di cardamomo pestata.

● A fine cottura spolverate con un ciuffo di prezzemolo tritato, regolate di sale e di spezie e servite su un letto di insalata; completate guarnendo con foglioline di basilico e un cipollotto tagliato ad anelli sottili.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 28 Pollo e peperoni ai sapori d'Oriente

🕒 20 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 2 peperoni rossi
- ▶ 2 peperoni gialli
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 dl di latte di cocco
- ▶ 40 g di farina
- ▶ curry
- ▶ zenzero in polvere
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Riducete il pollo in bocconcini; mondate i peperoni privandoli del picciolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliateli a pezzi.

- In un'ampia padella mettete a soffriggere la cipolla e l'aglio, sbucciati e tritati finemente; aggiungete i peperoni e fateli rosolare per qualche minuto a fiamma viva.

- Nel frattempo infarinate il pollo, quindi versatelo nella padella assieme ai peperoni; salate, pepate e insaporite con un pizzico di zenzero.

- Quando il pollo sarà leggermente dorato unite abbondante curry, bagnate con il latte di cocco e lasciate cuocere per circa 15 minuti, in modo che si formi una salsa cremosa.

- A cottura ultimata regolate di sale e di spezie e completate con una spolverata di prezzemolo; servite ben caldo.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 29 Bocconcini al latte in insalata saporita

🕒 25 min. 🍳 30 min. + 30 min. ⭐

### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 2 dl di latte
- ▶ 80 g di pangrattato
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

### Per l'insalata

- ▶ 500 g di patate
- ▶ 160 g di insalata mista
- ▶ 2 cipolle novelle
- ▶ erba cipollina
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tagliate il petto di pollo a bocconcini e fatelo marinare nel latte per mezzora. Preparate l'insalata: lessate le patate in abbondante acqua bollente salata, scolatele dopo circa 15 minuti (o quando saranno cotte) e fatele intiepidire,

● Quindi sbucciatele, tagliatele a tocchetti e versatele in un'insalatiera. Unite le cipolle sbucciate e affettate, l'erba cipollina tritata finemente, l'insalata mista e insaporite con peperoncino, sale e pepe e un filo d'olio.

● Scolate i bocconcini e passateli in un piatto dove avrete amalgamato il pangrattato e il parmigiano; impanate bene i bocconcini pressandoli nel composto, quindi sistemateli su carta da forno unta con poco olio; condite con un pizzico di sale e uno di pepe

● Cuocete il pollo in forno caldo a 200°C per circa 15 minuti, girando a metà cottura. Servite i bocconcini su un letto di insalata.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello







## 30 Spiedini di pollo in salsa piccante

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto di pollo
- ▶ 3 limoni
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ timo
- ▶ paprica dolce
- ▶ cumino
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

### Per la salsa

- ▶ 240 g di polpa di pomodoro
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Tagliate il pollo a bocconcini di circa 3 cm e sistematelo in una ciotola dove avrete preparato una marinata mescolando il succo di 2 limoni, l'olio, le cipolle a fettine, un po' di timo tritato, peperoncino affettato, un pizzico di cumino e di paprika e una puntina di zafferano. Irrorate bene la carne con la marinata e lasciate riposare in frigo per 2 ore.

● Preparate la salsa al peperoncino: mettete a cuocere la polpa di pomodoro con una presa di sale; lasciate andare per circa 10 minuti, quindi aggiungete la cipolla e l'aglio tritati finemente e proseguite la cottura per 5 minuti. A fiamma spenta unite abbondante peperoncino e un filo d'olio.

● Scolate i bocconcini, infilateli negli spiedini e disponeteli sulla griglia rovente, facendoli cuocere bene su tutti i lati; a metà cottura salateli e irrorateli di olio. Sistemateli sul piatto, guarnite con fette del limone rimasto e rametti di timo e accompagnate con la salsa piccante.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 31 Pollo ai funghi in salsa di rafano

🕒 30 min. 🍳 15 min.



### Ingredienti

- 800 g di petto di pollo
- 300 g di rafano
- 400 g di funghi champignon
- 100 g di mandorle pelate
- 1 cipolla
- 2 dl di panna da cucina
- 1 dl di vino bianco secco
- 10 g di brodo granulato di carne (per 5 dl di brodo)
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mondate accuratamente i funghi, tagliateli a lamelle e metteteli a rosolare in una padella con un fondo di olio; salate, bagnate con il vino e lasciate cuocere finché l'alcol non sarà sfumato, quindi aggiungete le mandorle tritate finemente e portate a cottura.

● Salate il pollo e mettetelo a rosolare a fiamma viva in una padella con un fondo d'olio, in modo da farlo dorare. Aggiungete il brodo, due terzi del rafano grattugiato e la cipolla affettata e proseguite la cottura per circa 10 minuti.

● Scolate il pollo e mettetelo da parte; unite alla salsina di rafano una noce di burro e la panna, cuocete per qualche istante per far addensare e frullate.

● Trasferite di nuovo il pollo in padella, unite i funghi alle mandorle e lasciate insaporire il tutto nella salsina per qualche secondo. Servite la carne irrorandola con il sughetto e guarnendo i piatti con il rafano rimasto, tagliato a tocchetti.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 32 Bocconcini piccanti in allegria di verdure

🕒 20 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 1 zuccina
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 8 g di brodo granulare di pollo (per 4 dl di brodo)
- ▶ paprica dolce
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sbucciate la cipolla, tritatela finemente e mettetela a soffriggere in una casseruola con un fondo di olio.

● Tagliate il petto di pollo a bocconcini e passatelo nella farina; lavate i peperoni, privateli del picciolo, dei semi e dei filamenti e tagliateli a pezzi; mondate il sedano e riducetelo a tocchetti; mondate anche la zuccina e affettatela sottilmente.

● Quando la cipolla sarà appassita unite i peperoni e il sedano; dopo 10 minuti unite il pollo e le zucchine, condite con un pizzico di sale e lasciate insaporire per qualche secondo, quindi bagnate con il brodo caldo e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti.

● A metà cottura spolverate con paprica e peperoncino e mescolate bene per amalgamare i sapori. A cottura ultimata regolate di sale e di spezie e servite ben caldo.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 33 Petto di pollo fritto in salsa aioli

🕒 20 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di petto di pollo da 150 g circa l'una
- ▶ 2 uova
- ▶ 200 g di pangrattato
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale

#### Per la salsa aioli

- ▶ 4 spicchi d'aglio
- ▶ 1 uovo
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

#### Per accompagnare

- ▶ 1 melanzana
- ▶ 1 peperone
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 4 pomodori
- ▶ 100 g di rucola
- ▶ prezzemolo
- ▶ sale

● Battete bene le fette di pollo con il pestacarne, in modo che si ammorbiscano, salatele e passatele prima nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato. Versatele nell'olio bollente e fatele cuocere velocemente in modo che diventino croccanti fuori restando morbide dentro, quindi scolatele e sistematele su carta assorbente.

● Servite la carne assieme alla salsa, così preparata: sbucciate l'aglio e iniziate a pestarlo, o a frullarlo, finemente, quindi incorporate il tuorlo d'uovo, una presa di sale e un bicchiere circa d'olio, fatto scendere lentamente a filo. Lavorate bene tutti gli ingredienti e, quando avranno iniziato a montare, unite anche il succo del limone e 1/2 cucchiaino di acqua fredda.

● Accompagnate il pollo con un'insalata di rucola e con le verdure tagliate a fette e passate sulla griglia; insaporite con un pizzico di sale, una spolverata di prezzemolo tritato e servite.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 34 Involtini sfiziosi al formaggio filante

🕒 20 min. 🍳 25 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo a fette
- ▶ 12 fette di pancetta dolce
- ▶ 80 g di olive nere denocciolate
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 40 g di capperi sotto sale
- ▶ 120 g di scamorza
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mettete a lessare il pollo in abbondante acqua leggermente salata per 15 minuti circa, quindi lasciatelo raffreddare e tagliatelo a listarelle.

- Iniziate a preparare gli involtini disponendo su ogni fetta di pancetta qualche pezzettino di pollo, un po' di pomodorini tagliati a cubetti, qualche oliva a rondelle e dadini di formaggio; proseguite fino a esaurimento degli ingredienti, lasciando da parte un po' di formaggio e qualche oliva; richiudete via via gli involtini con uno stuzzicadenti.

- Rivestite una teglia di carta da forno e disponetevi gli spiedini; irrorateli con un filo d'olio, conditeli con una presa di sale e una di pepe e completate aggiungendo i capperi sciacquati e strizzati e le olive e il formaggio rimasti.

- Mettete in forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti, o fino a che il formaggio non diventerà filante, e servite subito.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 35 Terrina colorata di pollo e verdure

🕒 10 min. 🍳 20 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo a fette
- ▶ 2 melanzane
- ▶ 120 g di pomodorini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di formaggio tipo fontina
- ▶ 2 uova
- ▶ 0,6 dl di latte
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate le melanzane, tagliatele a fette e lasciatele per circa un'ora in un colapasta cosparse di sale, in modo che perdano l'amaro; quindi grigliatele, conditele con olio, sale e pepe, insaporitele con foglie di timo.

● Preparate un trito di aglio, cipolla e timo e mettetelo a soffriggere in una padella con poco olio; versate i pomodorini puliti e tagliati a spicchi e cuoceteli per circa 5 minuti.

● In un'altra padella scaldate un po' di olio e versate il pollo, salato, pepato e tagliato a pezzetti; fatelo saltare a fiamma viva, in modo che diventi croccante fuori ma resti morbido dentro.

● Ungete una pirofila con olio e sistematevi le fettine di melanzane e di pomodoro e i tocchetti di pollo; versate sulla superficie le uova sbattute con il latte e una presa di sale, spolverate con il parmigiano e il formaggio a dadini e mettele in forno caldo a 200°C per 15 minuti.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 36 Delizia di pollo con funghi e panna

🕒 20 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 4 fette di petto di pollo da circa 200 g l'una
- ▶ 500 g di funghi champignon
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 1 cipolla rossa
- ▶ salvia
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella con un fondo di olio versate la cipolla tagliata a pezzetti; aggiungete i funghi mondati accuratamente e ridotti a lamelle, insaporite con sale e pepe e lasciate cuocere per circa 10 minuti, o finché la loro acqua non sarà evaporata.

● Nel frattempo in un'altra padella fate sciogliere una noce di burro insieme a qualche fogliolina di salvia, versatevi i petti di pollo infarinati e lasciateli rosolare; quando saranno ben dorati sfumate con il vino e proseguite la cottura finché non sarà evaporato.

● Unite i funghi nella padella con il pollo, regolate di sale e di pepe e incorporate la panna, lasciando sul fuoco dolce per altri 10 minuti, in modo che i sapori si amalgamino.

● Distribuite su ogni piatto un letto di funghi, sistemate sopra una fetta di carne e completate con un altro po' di sugo ai funghi.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 37 Pollo indiano al sapore speziato

🕒 25 min. 🍳 40 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 400 g di petto di pollo
- ▶ 200 g di riso Basmati
- ▶ 100 g di yogurt bianco
- ▶ 10 g di brodo granulare vegetale (per 5 dl di brodo)
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ 4 foglie di menta
- ▶ cumino in semi
- ▶ 2 chiodi di garofano
- ▶ 4 semi di cardamomo
- ▶ curcuma
- ▶ peperoncino verde
- ▶ 12 semi di anice
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Mettete a marinare il pollo nello yogurt, coprite e lasciate riposare per 1 ora.

● Versate il riso in una casseruola, insaporitelo con i chiodi di garofano e i semi pestati di cardamomo e bagnate con il brodo, quindi incoperchiate e fate cuocere per circa 20 minuti.

● A parte mettete a rosolare in una pezzetto di burro un trito di aglio e cipolle e, quando sarà appassito, unite la carne assieme allo yogurt; insaporite con un pizzico di curcuma e di peperoncino, aggiungete lo zafferano, i semi di anice e di cumino e fate rosolare la carne fino a che non diventerà dorata.

● A questo punto unite anche il riso sciolato, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti. A cottura ultimata, guarnite con foglioline di menta fresche e servite ben caldo.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 38 Tacchino farcito con ripieno reggiano

🕒 30 min. 🕒 1 h e 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di fesa di tacchino in una sola fetta
- ▶ 100 g di pancetta dolce a fette
- ▶ 400 g di spinaci
- ▶ 2 uova
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 g di brodo granulare vegetale (per 2 dl di brodo)
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite e sbollentate gli spinaci in acqua salata per circa 10 minuti; scolateli, strizzateli e passateli in una padella dove avrete fatto fondere una noce di burro, insaporiteli con metà parmigiano. In una ciotola sbattete le uova con una presa di sale e pepe e il parmigiano rimasto; versate il composto in un'ampia padella unta con del burro e cuocete la frittata per 2-3 minuti per lato.

● Stendete la fetta di tacchino su un piano, battetela bene con il batticarne e farcitela con la pancetta, gli spinaci e la frittata. Arrotolate la fetta, fermatela con lo spago da cucina e sistematela in una casseruola con l'olio e il burro rimasto; fatela dorare a fiamma vivace per qualche minuto, quindi bagnate con il vino.

● Quando questo sarà sfumato salate, pepate e fate cuocere con il coperchio a fiamma bassa per circa un'ora, bagnando via via con il brodo. Servite l'arrosto di tacchino tagliato a fette, insaporendolo con il suo fondo di cottura.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 39 Carré d'agnello in salsa sfiziosa

🕒 30 min. 🍳 1 h



### Ingredienti

- ▶ 1 kg di carré d'agnello
- ▶ 200 g di funghi porcini
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 carote
- ▶ 8 pomodorini
- ▶ 6 dl di vino rosso
- ▶ 80 g di farina
- ▶ rosmarino
- ▶ maggiorana
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Tagliate via le punte delle costole, quindi praticate un'incisione di un paio di cm nella carne vicino all'osso e legate il carré con dello spago, in modo da non fargli perdere la forma. Passate il carré nella farina, cospargetelo di sale e di pepe e mettetelo a rosolare in una padella con un fondo di olio.

● A parte, in una padella fate soffriggere l'aglio schiacciato con lo scalogno tritato finemente. Aggiungete le carote tritate sottilmente e, dopo qualche minuto, eliminate l'aglio, poi unite i porcini, mondati e affettati finemente.

● Lasciate rosolare per circa 5 minuti, quindi trasferite il soffritto e i funghi in una pirofila da forno, aggiungete la carne, i pomodorini e un trito di maggiorana, rosmarino e timo; bagnate con il vino e infornate a 180°C per circa 1 ora. Servite la carne accompagnandola con il suo sughetto.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 40 Arrosto natalizio al sapore fruttato

🕒 30 min. 🕒 1 h e 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 pollo
- ▶ 2 arance
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 g di brodo granulare di carne (per 2 dl di brodo)
- ▶ 40 g di farina
- ▶ salvia
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

### Per la salsa

- ▶ 460 g di mirtilli
- ▶ 200 g di zucchero
- ▶ 2 arance
- ▶ 0,4 dl di Porto
- ▶ cannella in polvere

● Preparate un trito con la salvia, il rosmarino e l'aglio, conditelo con sale e pepe e cospargetevi tutta la superficie della carne, che avrete spennellato con olio. In una casseruola versate il succo di un'arancia e mezza, unite il vino e il brodo e cuocete a fiamma vivace per qualche minuto, per sfumare il vino.

● Sistemate il pollo in una pirofila da forno leggermente oliata e cuocetela a 180°C per circa un'ora e mezzo, irrorandolo via via con il sughetto alle arance.

● Una volta cotto, disponetelo su un piatto da portata e guarnitelo con gli spicchi dell'arancia rimasta, passati sulla griglia. Accompagnate con la salsa ai mirtilli rossi, così preparata: in una pentola scaldate un bicchiere d'acqua, poi unite lo zucchero; quando l'acqua inizierà a bollire, versate i mirtilli, il succo delle arance e un pizzico di cannella. Abbassate la fiamma e cuocete per 5-10 minuti, finché la salsa non raggiungerà la consistenza desiderata.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 41 Tacchino esotico alla salsa di ananas

🕒 15 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 8 fette di tacchino da circa 100 g l'una
- ▶ 80 g di semi di sesamo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe
- Per la salsa**
- ▶ 4 dl di succo d'ananas al naturale
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale

- Spennellate le fette di tacchino con abbondante olio, quindi salatele, pepatele e impanatele con il sesamo.

- Sistemate le fettine di carne in una teglia da forno unta con poco olio e fatele cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

- Nel frattempo preparate la salsa: in un pentolino lasciate fondere a fuoco lento il burro, quindi aggiungete la farina setacciata e stemperate con il succo d'ananas; regolate di sale e fate cuocere a fiamma lenta per circa 15 minuti o fino a quando la salsa non si sarà addensata.

- Servite la carne nappata con la salsa all'ananas e completate con una spolverata di pepe.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 42 Anatra dorata ai lampascioni

🕒 40 min. 🍳 50 min. + 24 h



### Ingredienti

- ▶ 1 anatra
- ▶ 400 g di lampascioni
- ▶ 8 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 gambi di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ alloro
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite i lampascioni, lavateli bene e asciugateli. Pulite accuratamente anche l'anatra, privatela delle interiora e mettetela in un recipiente; aggiungete il vino, le erbe aromatiche nelle quantità desiderate e l'aglio sbucciato; lasciate marinare la carne per circa 24 ore, avendo cura di girarla ogni tanto.

● Trascorso questo tempo scolate l'anatra, salatela e pepatela sia all'interno che all'esterno e mettetela in una casseruola con gli aromi della marinata. Aggiungete anche i lampascioni, la cipolla sbucciata e affettata e il sedano mondato e spezzettato, fate rosolare per qualche minuto e poi trasferite tutto in forno caldo a 200°C; cuocete per circa 50 minuti, bagnando via via con la marinata.





## 43 Filetto di agnello in salsa di menta

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 8 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di filetto di agnello
- ▶ 120 g di menta fresca
- ▶ 2 dl di aceto di vino bianco
- ▶ 40 g di zucchero
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate e asciugate la menta, eliminate i gambi e tenete da parte qualche fogliolina e tritate le altre molto finemente; tenete da parte 2 cucchiaini di menta tritata e mettete il resto in una ciotolina; aggiungete l'aceto caldo nel quale avrete fatto sciogliere lo zucchero, regolate di sale e mescolate bene, in modo da ottenere un composto omogeneo.

- Mondate e asciugate metà delle foglie di menta messe da parte, tritatele finemente e mescolatele con un po' di sale e di pepe; spennellate la carne con olio e cospargete la superficie con il composto aromatico.

- Disponete il filetto in una pirofila e mettetelo in forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti, in modo che diventi dorato fuori rimanendo rosato all'interno.

- A cottura ultimata affettate la carne e servitela accompagnata dalla salsa; completate con una spolverata di pepe e con le foglioline di menta rimaste.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 44 Petto di pollo light al gusto aromatico

🕒 20 min. 🍳 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ prezzemolo
- ▶ basilico
- ▶ origano
- ▶ finocchietto selvatico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Condite il petto di pollo con sale e pepe, quindi strofinatelo con gli spicchi di aglio sbucciati.

- Preparate un trito con le erbe aromatiche, mondate e sminuzzate finemente, e la cipolla sbucciata e tritata; coprite con questo trito la carne e fatela a cuocere a vapore per circa 20 minuti, aromatizzando l'acqua con qualche erba aromatica.

- A cottura ultimata sistemate il petto di pollo sul piatto da portata, tagliatelo a fettine e conditelo con la salsina alle erbe; aggiustate di sale e di pepe, irrorate con un filo di olio e completate con un po' di succo di limone.





## 45 Coniglio profumato in salsa agrodolce

🕒 40 min. 🍳 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 coniglio
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 100 g di olive verdi denocciolate
- ▶ 100 g di pinoli
- ▶ 20 g di uvetta
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 2 dl di aceto di vino rosso
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ alloro
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite accuratamente il coniglio, lavatelo e asciugatelo, quindi tagliatelo a pezzi e infarinatelo.

● In una padella con un fondo di olio fate appassire la cipolla tritata e il sedano, mondato e tagliato a pezzetti. Unite la carne, fate rosolare brevemente, poi sfumate con il vino. Unite i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a cubetti, bagnate con un bicchiere di acqua calda e insaporite con 3-4 foglie d'alloro; regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere per circa mezzora, girando spesso.

● Trascorso questo tempo unite le olive, i pinoli e l'uvetta ammorbidita nell'acqua e fate andare ancora per 10 minuti. A cottura quasi terminata, mettete a scaldare l'aceto in una casseruola e scioglietevi lo zucchero, a fiamma bassa. Versate lo sciroppo all'aceto sul coniglio e mescolate bene, proseguendo la cottura ancora per qualche minuto; insaporite con prezzemolo tritato e servite.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello







## 46 Tacchino delle feste all'americana

🕒 45 min. 🕒 4 h e 10 min. + 1 h ★★☆☆

### Ingredienti

- ▶ 1 tacchino
- ▶ 400 g di castagne
- ▶ 2 mele
- ▶ 200 g di prugne secche denocciate
- ▶ 5 dl di vino bianco secco
- ▶ 200 g di salsiccia
- ▶ 200 g di macinato di vitello
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 4 fette di pancarré
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ alloro
- ▶ salvia
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe nero in grani

- Lessate le castagne per circa 40 minuti, quindi fatele raffreddare, sbucciatele e tritatele; intanto pulite e lavate accuratamente il tacchino e asciugatelo.

- Sbucciate le mele e tagliatele a dadini; spezzettate anche le prugne e mettetle sia le mele che le prugne a macerare per un'ora nel vino, insieme a qualche grano di pepe e un paio di foglie d'alloro.

- Fate appassire la cipolla sbuccata e tritata in una padella con una grossa noce di burro, unite la salsiccia sbriciolata; quando sarà dorata, spegnete e versate in una ciotola con la frutta scolata, la carne macinata, il pancarré ammorbidito nell'acqua, strizzato e spezzettato, le castagne, il parmigiano e un trito di salvia e rosmarino, quindi salate e pepate.

- Farcite il tacchino con il ripieno, ricucitelo, salatelo e sistemato in una pirofila con l'aglio e le spezie rimaste; infornate a 170°C per circa 3 ore e mezzo, bagnando spesso con la marinata.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 47 Involtini di pollo ghiotti alla salvia

🕒 25 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo in fette
- ▶ 100 g di prosciutto crudo
- ▶ 80 g di parmigiano
- ▶ 4 g di brodo granulare di pollo (per 2 dl di brodo)
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 0,6 dl di brandy
- ▶ salvia
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Chiudete le fettine di carne tra due fogli di carta da forno e battetele con il pestacarne, in modo da renderle più morbide e sottili; se dovessero essere troppo grandi dividetele a metà.

● Infarinate le fettine, salatele, pepatele e su ognuna disponete un po' di prosciutto e scagliette di parmigiano; unite un pizzico di noce moscata e richiudete con uno stecchino, sistemando in corrispondenza di questo una fogliolina di salvia.

● Disponete gli involtini in una padella dove avrete fatto imbiondire l'aglio tritato, lasciate rosolare per qualche minuto e quindi sfumate con il brandy.

● Bagnate con il brodo, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 10 minuti; trascorso questo tempo aggiungete la panna, lasciate rapprendere e servite subito gli involtini bel caldi, spolverando con pepe.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 48 Petto d'anatra caramellato alla soia

🕒 25 min. 🍳 15 min. + 2 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto d'anatra
- ▶ 1 dl di salsa di soia
- ▶ 4 arance
- ▶ 1 lime
- ▶ 20 g di miele
- ▶ 60 g di germogli di soia
- ▶ 100 g di rucola
- ▶ cerfoglio
- ▶ aceto
- ▶ sale, pepe

● Con un coltello incidete la parte grassa dell'anatra, creando una griglia. In una ciotola preparate una marinata con la salsa di soia, il succo di 2 arance e qualche foglia di cerfoglio; sistemate la carne nella miscela e fatela marinare per 2 ore.

● Scolate la carne, disponetela in una teglia e, senza aggiungere olio o burro, fatela rosolare per circa 10 minuti su entrambi i lati. Salatela, eliminate il grasso che sarà fuoriuscito, quindi sfumate con poco aceto e incorporate la marinata.

● Cuocete per un paio di minuti, poi aggiungete il miele. Quando la carne avrà raggiunto il punto di cottura desiderato toglietela dalla padella e proseguite la cottura della salsa unendo il succo del lime; regolate la dolcezza aggiungendo eventualmente altro miele e spegnete. Fate caramellare l'anatra nella salsa preparata, quindi servitela accompagnandola con le arance rimaste, i germogli di soia e la rucola pulita e lavata.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 49 Spalla d'agnello con farcia verde

🕒 40 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di spalla d'agnello disossata aperta a libro
- ▶ 400 g di spinaci
- ▶ 100 g di formaggio tipo Asiago
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 uovo
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ maggiorana
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il cipollotto, tritatelo finemente e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Unite anche gli spinaci, puliti, sciacquati e sminuzzati; salate, pepate, insaporite con peperoncino e fate saltare per qualche minuto a fiamma viva.

● Spegnete la fiamma, eliminate l'aglio e lasciate intiepidire il composto, quindi versatelo in una terrina con l'uovo, il formaggio a dadini e il parmigiano; regolate di sale e di pepe, insaporite con una spolverata di maggiorana e lavorate bene l'impasto, in modo da farlo diventare omogeneo. Stendete la carne e farcitetela con il ripieno, quindi richiudetela e fermate con uno spago da cucina.

● Sistemate l'agnello in una teglia da pirofila adatta alla cottura in forno, aggiungete un fondo di olio e fatelo rosolare per qualche minuto, quindi passate tutto in forno già caldo a 180°C e cuocete per circa 50 minuti, coprendo eventualmente con un foglio di alluminio.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 50 Involtini mediterranei al sapore d'estate

🕒 10 min. 🍳 10 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto di pollo a fette
- ▶ 80 g di feta
- ▶ 4 pomodori secchi
- ▶ 40 g di olive verdi denocciate
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Battete bene la carne con il pestacarne in modo da renderla più sottile e morbida.

● In una ciotola amalgamate la feta sbriciolata con i pomodori, il peperoncino e le olive, tutti tritati grossolanamente; unite un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene.

● Farcite i petti di pollo con il composto e richiudeteli fermandoli con uno stuzzicadenti, quindi sistemateli in una casseruola nella quale avrete fatto imbiondire l'aglio in un filo d'olio, regolate di sale e di pepe e fateli rosolare fino a che non saranno ben dorati; sfumate con il vino e proseguite la cottura per altri 5 minuti, girando spesso.

● Quando gli involtini saranno cotti, lasciateli intiepidire e serviteli tagliati a fettine.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 51 Bocconcini di pollo al gusto fresco di lime

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 1 h



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto di pollo
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 4 lime
- ▶ rosmarino
- ▶ timo
- ▶ zenzero fresco
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ prezzemolo
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- In una ciotola spremete il succo di 2 lime, unite 2 scalogni tritati finemente, una grattugiata di zenzero e un po' di rosmarino e di timo.

- In questo composto mettete a marinare il pollo tagliato a bocconcini, quindi copritelo e lasciatelo riposare per circa un'ora in un luogo fresco.

- Trascorso questo tempo scolate la carne, salatela e fatela saltare a fiamma viva in una padella con un fondo d'olio; quando sarà dorata toglietela dalla padella e tenetela in caldo.

- Nella stessa padella versate gli altri scalogni tritati, lasciateli appassire e sfumate con un po' di aceto balsamico; dopo qualche minuto unite anche gli altri lime, sbucciati e tagliati a pezzetti. Fate scaldare, quindi rimettete in padella il pollo, regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire.

- Prima di servire, completate con semi di coriandolo e prezzemolo tritato.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 52 Dolcettine arabe di agnello e pinoli

🕒 30 min. 🍳 10 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di macinato di agnello
- ▶ 160 g di burghul
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 10 g di farina
- ▶ 10 g di semolino
- ▶ 50 g di pinoli
- ▶ cumino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale, pepe

• Lasciate il burghul in ammollo in acqua fredda per circa 30 minuti, quindi scolatelo molto bene. In una padella antiaderente fate soffriggere 1/2 cipolla, sbucciata e tritata, e aggiungete i pinoli; quando saranno tostati, unite circa un terzo della carne, salate, pepate e completate la cottura.

• Mescolate il resto della carne con il burghul, l'altra mezza cipolla sbucciata, la farina e il semolino e condite con sale, pepe e cumino. A questo punto frullate molto bene il composto, per almeno 10 minuti; aggiungete circa 2 cucchiaini di acqua ghiacciata e fate andare il frullatore ancora per 5 minuti.

• Mettete un po' di questo impasto nel palmo della mano e disponetevi al centro un po' dell'impasto cotto; chiudete in modo da formare delle polpette e infilatele negli spiedini; friggete i kibbeh in olio bollente e serviteli ben caldi.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 53 Coniglio al rosmarino con patate e pomodorini

🕒 25 min. 🕒 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 coniglio
- ▶ 600 g di patate
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ rosmarino
- ▶ aceto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite e lavate accuratamente il coniglio, quindi asciugatelo, tagliatelo a pezzetti, salate e pepate. In una casseruola con un po' di olio fate rosolare il coniglio insieme alla cipolla sbucciata e tagliata finemente.

● Non appena sarà rosolato, aggiungete il vino bianco e fate sfumare. Nel frattempo, preparate un trito di aglio e rosmarino e versatelo nella casseruola insieme a uno spruzzo d'aceto.

● Quando l'aceto sarà ritirato aggiungete le patate sbucciate e tagliate a piccoli tocchetti e i capperi. Fate cuocere per 10 minuti, quindi unite i pomodorini lavati e tagliati a metà; fate cuocere fino a che le patate non risulteranno morbide (se necessario aggiungete altro vino bianco); servite caldo decorando con qualche ago di rosmarino e con una spolverata generosa di pepe.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello







## 54 Coniglio in porchetta al finocchietto selvatico

🕒 45 min. 🕒 1 h e 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 coniglio
- ▶ 120 g di finocchietto selvatico
- ▶ 80 g di pancetta dolce a dadini
- ▶ 80 g di salsiccia
- ▶ 80 g di macinato di manzo
- ▶ 60 g di salame
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ timo
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Lavate bene il coniglio e togliete le interiora, che pulirete, laverete e triterete grossolanamente.

- Mondate il finocchietto eliminando i fiori e le parti dure, quindi fatelo sbollentare per pochi minuti in acqua salata, scolatelo e conservate l'acqua.

- Amalgamate l'aglio tritato con il salame, la pancetta, la salsiccia sbucciata e la macinata e frullate bene il composto, quindi unite le interiora, il finocchietto, un pizzico di sale e uno di pepe.

- Con questo composto farcite il coniglio e legatelo o ricucitelo con lo spago.

- Regolate di sale e pepe e disponete il coniglio in una pirofila con un fondo di olio; mettetelo in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora e mezzo, aromatizzando con qualche rametto di timo e di rosmarino, e bagnate via via con il vino e l'acqua di cottura del finocchietto.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 55 Spezzatino di agnello con cipolline e funghi

🕒 25 min. 🕒 1 h e 20 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di agnello
- ▶ 200 g di cipolline borretane
- ▶ 400 g di funghi misti
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ timo
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una casseruola fate scaldare un po' d'olio e una noce di burro, poi unite le cipolline sbucciate e lavate, coprite con un bicchiere acqua e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 30 minuti, in modo che le cipolline assorbano il liquido e si ammorbidiscano.

● Pulite accuratamente i funghi, quindi affettateli e metteteli a rosolare in una padella dove avrete fatto soffriggere l'aglio; abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 20 minuti.

● In una pirofila da forno sistemate l'agnello, tagliato a pezzi; insaporite con rosmarino e timo, salatelo e pepatelo, irroratelo con olio e lasciatelo cuocere in forno già caldo a 170°C per 50 minuti circa, rigirandolo di tanto in tanto.

● Trascorso questo tempo aggiungete anche i funghi e le cipolline, proseguite la cottura per altri 10 minuti circa e servite ben caldo, con una spolverata di fagioline di timo e aghi di rosmarino.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 56 Coniglio all'arancia con cipolline

🕒 25 min. 🍳 50 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 coniglio
- ▶ 2 arance
- ▶ 200 g di cipolline boretane
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di cognac
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 40 g di amido di mais
- ▶ aceto
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate il coniglio, asciugatelo e tagliatelo a pezzi. Sbucciate la cipolla e l'aglio, lavate il sedano eliminando i filamenti, lavate e pelate la carota, quindi tritate tutte le verdure.

● Con un pelapatate prelevate la scorza di un'arancia, senza incidere la parte bianca e tagliatela scorza a pezzetti, poi spremete entrambe le arance e raccogliete il succo in un recipiente.

● In un tegame con un po' d'olio, versate la scorza e il trito di verdure e fate rosolare, poi unite il coniglio, le cipolline sbucciate e lavate e un po' di aceto.

● Quando la carne ha preso colore, salate, versate il brandy e fate sfumare, poi unite il vino bianco e cuocete a tegame coperto per 40 minuti.

● Non appena il coniglio è cotto, versate il succo delle arance, regolate di sale, aggiungete l'amido e tenete sul fuoco finché la salsa non si sarà ristretta. Servite con prezzemolo tritato.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 57 Tacchino arrosto con "finta" salsa verde

🕒 20 min. 🍳 1 h



### Ingredienti

- ▶ 800 g di fesa di tacchino
- ▶ 1 dado vegetale (per 5 dl di brodo)
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 4 zucchine
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 60 g di formaggio cremoso
- ▶ basilico
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Legate la fesa di tacchino con lo spago, in modo che non perda la forma durante la cottura, e mettetela a rosolare in una teglia dove avrete fatto imbiondire in poco olio l'aglio sbucciato; aggiungete un po' di rosmarino, pepate e bagnate con il vino bianco. Quando il vino sarà sfumato coprite con il brodo e lasciate cuocere a fiamma bassa e tegame coperto per circa un'ora.

● Nel frattempo lessate le zucchine tagliate a metà in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi scolatele e trasferitele in una padella dove avrete fatto soffriggere la cipolla tritata. Lasciate insaporire per 5 minuti, quindi fate raffreddare e frullate il composto unendo una presa di sale, qualche foglia di basilico, il formaggio e un filo d'olio.

● Quando la carne sarà cotta toglietela dal tegame, poi tagliatela a fettine. Servite il tacchino accompagnato dalla salsa alle zucchine.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 58 Petto d'anatra delicato con purea di zucca

🕒 25 min. 🍳 40 min. + 12 h



### Ingredienti

- ▶ 600 g di petto d'anatra
- ▶ 1 dl di salsa di soia
- ▶ 100 g di miele fluido
- ▶ sale, pepe

### Per la purea

- ▶ 800 g di zucca
- ▶ 6 dl di latte
- ▶ noce moscata
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale

- Praticate dei tagli trasversali nella parte grassa del petto d'anatra, quindi spargetelo di sale e pepe e mettetelo a marinare in una ciotola con la salsa di soia e il miele; coprite e lasciate riposare in frigo per almeno 12 ore.

- Mondate la zucca, tagliatela a dadini e versatela in una teglia imburrata; cuocetela in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti, quindi setacciatela e trasferitela in una padella. Portatela a cottura incorporando lentamente il latte e il burro e mescolate bene, in modo che si formi una purea; salate, insaporite con noce moscata e tenete in caldo.

- Scolate la carne e sistematela in una pirofila, condite con la marinata e cuocete in forno caldo a 200°C per 10 minuti circa, in modo che la carne resti rosata dentro.

- Affettate il petto d'anatra e servitelo accompagnato dalla purea di zucca.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 59 Coniglio goloso ai mille sapori

🕒 35 min. 🍳 20 min. + 30 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 coniglio
- ▶ 120 g di prugne secche denocciate
- ▶ 2 mele renette
- ▶ 80 g di speck
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ timo
- ▶ alloro
- ▶ rosmarino
- ▶ zenzero in polvere
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mettete le prugne in ammollo in acqua tiepida per circa mezzora; trascorso questo tempo scolatele e strizzatele bene. Lavate il coniglio, pulitelo accuratamente, asciugatelo e tagliatelo a pezzetti.

- In un tegame fate fondere una noce di burro insieme a un filo d'olio, quindi mettete a soffriggere la cipolla e lo scalogno, sbucciati e tritati finemente.

- Unite il coniglio, lo speck spezzettato e le erbe aromatiche, fate rosolare a fiamma viva per alcuni minuti, quindi bagnate con il vino.

- Quando il vino sarà sfumato aggiungete le prugne e le mele, sbucciate e tagliate a fettine sottili; aggiustate di sale e di pepe e insaporite con poco zenzero; incoperchiate e lasciate cuocere per altri 20 minuti circa a fiamma bassa. Servite il coniglio ben caldo.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 60 Rotolo di tacchino farcito alla mostarda

🕒 30 min. 🕒 1 h e 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 600 g di fesa di tacchino in una sola fetta
  - ▶ 200 g di castagne
  - ▶ 100 g di prugne secche denocciolate
  - ▶ 160 g di pancetta
  - ▶ 1 mela
  - ▶ 1 pera
  - ▶ 50 g di ciliege
  - ▶ 2 albicocche
  - ▶ 80 g di macinato di vitello
  - ▶ 0,4 dl di cognac
  - ▶ 2 dl di vino bianco secco
  - ▶ alloro
  - ▶ salvia
  - ▶ rosmarino
  - ▶ menta
  - ▶ burro
  - ▶ sale, pepe
- Per accompagnare**
- ▶ mostarda di Cremona

● Lessate le castagne con 1-2 foglie d'alloro in acqua bollente leggermente salata per circa 40 minuti, quindi scolatele e sbucciatele; mettete ad ammorbidire le prugne in acqua tiepida.

● In una ciotola mescolate le castagne e le prugne spezzettate, il resto della frutta mondata e tagliata a dadini, il macinato e il cognac; salate e pepate e mescolate bene.

● Stendete la carne e conditela con sale e pepe; distribuitevi sopra le fette di pancetta e farcite con il ripieno, arrotolate e legate bene con lo spago. Cospargete la superficie con un trito di rosmarino e salvia, quindi fate rosolare il rotolo in una teglia con burro sciolto.

● Passate in forno a 180°C per circa un'ora, sfumando a metà cottura con il vino. Servite la carne su un piatto da portata guarnito con rametti di menta e accompagnatela con il suo sughetto e, se gradite, con mostarda di Cremona.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 61 Pollo vanigliato in purè dolce

🕒 20 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di petto di pollo
- ▶ 1 baccello di vaniglia
- ▶ 200 g di yogurt bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

### Per il purè

- ▶ 800 g di patate
- ▶ 1 baccello di vaniglia
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe

- Lavate le patate e lessatele in abbondante acqua leggermente salata per circa 25 minuti, quindi scolatele, sbucciatele e riducetele in purea.

- Versate la purea in una pentola e aggiungete anche i semi del baccello di vaniglia, la panna e il burro; regolate di sale e di pepe e fate cuocere a fiamma bassa, mescolando con una frusta, in modo che si crei un composto soffice; togliete dal fuoco e tenete in calo.

- In una padella antiaderente scaldate un fondo d'olio; aprite il baccello aiutandovi con un coltello e versatevi metà dei semi, poi aggiungete il pollo e lasciatelo rosolare bene.

- Quando il pollo sarà dorato su tutti i lati salate, pepate, unite l'altra metà dei semi di vaniglia e condite con lo yogurt; proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, finché non si sarà creata una salsa densa. Servite quindi il pollo a fette, accompagnato dal purè di vaniglia.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello







## 62 Agnello raffinato porcini e tartufo

🕒 20 min. 🍳 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 800 g di cosciotto di agnello disossato
- ▶ 800 g di porcini
- ▶ 20 g di tartufo nero
- ▶ 100 g di macinato di pollo
- ▶ 40 g di pancarré
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 dl di vino rosso
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella antiaderente con un fondo di olio mettete a soffriggere la cipolla sbucciata e tritata finemente e uno spicchio d'aglio. Quando la cipolla sarà imbondita aggiungete i gambi dei porcini puliti e tritati, cuocete per circa 5 minuti, quindi spegnete la fiamma, eliminate l'aglio e lasciate intiepidire.

● Versate il composto in una ciotola e unite il pancarré ammorbidito nel latte e strizzato, il tartufo grattugiato e la carne macinata; salate, pepate e mescolate bene. Farcite il cosciotto con il composto, legatelo con lo spago da cucina e conditelo con sale e pepe. Sistematelo in forno caldo a 180°C e cuocete per circa 40 minuti; a cottura quasi ultimata bagnate con il vino e fate sfumare.

● In un'altra padella mettete a soffriggere l'aglio rimasto unite le cappelle dei funghi ridotte a lamelle, salate, pepate e cuocete per circa 20 minuti; a cottura ultimata, insaporite con prezzemolo tritato e servite insieme all'agnello farcito.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 63 Coniglio tenero all'aroma di limone

🕒 20 min. 🕒 1 h e 10 min. + 4 h



### Ingredienti

- ▶ 1 coniglio già pulito
- ▶ 2 limoni
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 20 g di capperi sotto sale
- ▶ 40 g di noci sgusciate
- ▶ origano
- ▶ salvia
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sciacquate il coniglio, asciugatelo bene e tagliatelo a tocchetti.

● In una ciotola capiente preparate una marinata con un po' di olio, il vino, il succo di un limone, un po' di origano e di salvia, l'aglio tritato e una presa di sale e di pepe. Bagnate il coniglio con questa miscela, quindi lasciatelo riposare in frigo per 4 ore, rigirandolo ogni tanto.

● Trascorso questo tempo scolate il coniglio e mettetelo a rosolare in una padella antiaderente con un fondo di olio; bagnatelo con la sua marinata, unite i capperi dissalati e cuocete a fuoco lento con il coperchio, aggiungendo via via altra marinata.

● Dopo circa 50 minuti aggiungete il secondo limone tagliato a fette, regolate di sale e di pepe e portate a cottura (occorreranno altri 20 minuti circa) cospargete con gherigli di noci tritate e servite.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 64 Terrina a sorpresa di tacchino e pistacchi

🕒 15 min. 🕒 1 h + 4 h



### Ingredienti

- ▶ 500 g di fesa di tacchino
- ▶ 80 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 160 g di prosciutto cotto a dadini
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 uovo
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di pancarré
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 0,4 dl di brandy
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Stucciate la cipolla, tritatela finemente e fatela appassire in una padella con un fondo d'olio; mettete il pancarré ad ammorbidire nel latte.

● Tagliate il tacchino a dadini molto piccoli, quindi versatelo in una ciotola assieme alla cipolla, all'uovo, al prosciutto cotto, al parmigiano e al pancarré strizzato e spezzettato; regolate di sale, aggiungete i pistacchi e il brandy e amalgamate molto bene il composto.

● Rivestite uno stampo da plum cake con della carta da forno, quindi versate il composto e pressatelo bene. Mettete la terrina in forno preriscaldato a 180°C e cuocete a bagnomaria per circa un'ora.

● Una volta completata la cottura, lasciate raffreddare in frigo per 4 ore circa, prima di servire



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 65 Pollo gustoso ai sapori d'autunno

🕒 20 min. 🍳 30 min.



### Ingredienti

- 800 g di pollo
- 600 g di zucca
- 400 g di funghi misti
- 10 g di brodo granulare di pollo (per 5 dl di brodo)
- 20 g di farina
- 1 spicchio d'aglio
- salvia
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Pulite la zucca eliminando la buccia, riducetela a cubetti e versatela in una padella antiaderente unta con un filo d'olio insieme all'aglio, sbucciato e schiacciato e qualche fogliolina di salvia; unite metà del brodo e lasciate cuocere per circa 10 minuti.

- Mondate molto bene i funghi e tagliateli a fettine, quindi uniteli alla zucca; regolate di sale e di pepe e cuocete ancora per circa 10 minuti, aggiungendo via via altro brodo; a metà cottura insaporite con una spolverata di noce moscata.

- Trascorso questo tempo, o quando il sughetto di verdure si sarà rappreso, aggiungete il pollo precedentemente tagliato a pezzi e passato nella farina.

- Proseguite la cottura per altri 10 minuti mescolando spesso, quindi servite subito completando con una generosa spolverata di pepe.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello



## 66 Cappone farcito in gusto agrodolce

🕒 30 min. 🕒 1 h e 40 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 cappone
- ▶ 2 dl di vino bianco
- ▶ 300 g di salsiccia
- ▶ 200 g di prugne secche denocciate
- ▶ 2 mele renette
- ▶ 100 g di formaggio tipo provola
- ▶ sale, pepe

- Mettete le prugne in ammollo in acqua tiepida per qualche minuto, quindi scolatele e fatele asciugare. Nel frattempo private la salsiccia del budello, sbriciolatela e versatela in una ciotola insieme alla mela, sbucciata e tagliata a tocchetti sottili; aggiungete le prugne spezzettate e il formaggio a dadini, mescolate bene e condite con un pizzico di sale e di pepe.

- Pulite bene il cappone, lavatelo e asciugatelo, quindi farcitelo con il ripieno e legatelo con dell spago da cucina.

- Fatelo rosolare per 10 minuti in una teglia da forno con un fondo di olio, girandolo su tutti i lati; successivamente trasferitelo in forno preriscaldato a 180°C.

- Bagnate con il vino e lasciate cuocere per circa un'ora e mezzo, girando di tanto in tanto la carne. Una volta che il cappone sarà cotto trasferitelo su un piatto da portata, eliminate lo spago e irroratelo con il fondo di cottura e servite il cappone tagliato a pezzi.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 67 Pollo saporito ripieno di asparagi

🕒 35 min. 🕒 1 h e 45 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 pollo disossato
- ▶ 100 g di macinato di pollo
- ▶ 100 g di macinato di maiale
- ▶ 200 g di macinato di vitello
- ▶ 1 mazzetto di asparagi
- ▶ 100 g di pane raffermo o pancarré
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 uovo
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ 40 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ paprica dolce
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate gli asparagi eliminando la parte dura dei gambi, quindi lessateli in acqua leggermente salata per 15 minuti circa; a fine cottura scolateli, mettete da parte le punte e tritate finemente il resto.

- In una ciotola amalgamate le carni macinate, i gambi degli asparagi tritati, il pane ammorbidito nel latte e strizzato, l'uovo, il pecorino grattugiato e i pistacchi tritati grossolanamente.

- Stendete il pollo su una superficie piana e farcitetelo con il ripieno, quindi cucitelo o legatelo con lo spago da cucina. Cospargetene l'esterno con sale, pepe e paprica, adagiatelo in una teglia unta con un filo d'olio e mettetelo in forno caldo a 180°C per circa un'ora e mezza, girandolo di tanto in tanto; dopo circa 45 minuti sfumate con il vino.

- A cottura ultimata, lasciate intiepidire il pollo e servitelo con le punte degli asparagi messe da parte e completando con una spolverata di paprica.

Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello





## 68 Pollo speziato al sapore di mare

🕒 30 min. 🍳 35 min.



### Ingredienti

- ▶ 1 pollo
- ▶ 320 g di gamberi
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 60 g di pane raffermo
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ peperoncino
- ▶ curry
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● In una padella antiaderente scaldate un fondo d'olio e rosolatevi il pollo diviso in pezzi; quindi toglietelo dalla padella e tenetelo in caldo.

● Nella stessa padella fate soffriggere la cipolla e l'aglio, tritati finemente; quando saranno appassiti aggiungete un po' di curry, del peperoncino e i pomodori tagliati a cubetti.

● Fate cuocere per qualche minuto, quindi unite nuovamente il pollo, bagnate con il vino, regolate di sale e proseguite la cottura per circa mezzora a fiamma moderata.

● Trascorso questo tempo aggiungete la mollica del pane sbriciolata (lasciatene una poca da parte per la guarnizione), quindi unite anche i gamberi sgusciati e lavati; proseguite la cottura per 5 minuti.

● A cottura terminata spolverate con prezzemolo tritato e servite guarnendo i singoli piatti con le molliche di pane messe da parte.



Carni di pollo, tacchino, coniglio e agnello