



## POLLO SALTIMBOCCA

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 6 fette di pollo, petto, senza pelle (600 g)
- 30 grammi di amido di mais
- 12 foglie di salvia, fresca
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 30 cucchiai di vino bianco comune da tavola (11,5 %vol)
- q.b di sale da cucina e pepe
- 1 noce di burro (20 g)
- 6 cucchiai di brodo vegetale
- 4 fette medie di prosciutto cotto (68 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare i petti di pollo in 2 parti ed aprirli a portafoglio per ottenere delle scaloppine. Batterli con un pestacarne ed infarinare nella maizena. Mettere una foglia di salvia su ogni scaloppina e poi ricoprire con una fettina di prosciutto. Utilizzare uno stuzzicadenti per tenere in posizione le varie parti.
- 2° Tagliare i petti di pollo in 2 parti ed aprirli a portafoglio per ottenere delle scaloppine. Batterli con un pestacarne ed infarinare nella maizena. Mettere una foglia di salvia su ogni scaloppina e poi ricoprire con una fettina di prosciutto
- 3° Tagliare i petti di pollo in 2 parti ed aprirli a portafoglio per ottenere delle scaloppine. Batterli con un pestacarne ed infarinare nella maizena. Mettere una foglia di salvia su ogni scaloppina e poi ricoprire con una fettina di prosciutto
- 4° Tagliare i petti di pollo in 2 parti ed aprirli a portafoglio per ottenere delle scaloppine. Batterli con un pestacarne ed infarinare nella maizena. Mettere una foglia di salvia su ogni scaloppina e poi ricoprire con una fettina di prosciutto
- 5° Tagliare i petti di pollo in 2 parti ed aprirli a portafoglio per ottenere delle scaloppine. Batterli con un pestacarne ed infarinare nella maizena. Mettere una foglia di salvia su ogni scaloppina e poi ricoprire con una fettina di prosciutto
- 6° Tagliare i petti di pollo in 2 parti ed aprirli a portafoglio per ottenere delle scaloppine. Batterli con un pestacarne ed infarinare nella maizena. Mettere una foglia di salvia su ogni scaloppina e poi ricoprire con una fettina di prosciutto
- 7° Scaldare l'olio in una padella. Procedere con una scaloppina per volta, posizionando il lato "pollo" verso il basso. Far colorire per 3 minuti a fuoco vivo, poi girare e mettere il prosciutto verso il basso. Sfumare con il vino bianco, abbassare il fuoco e coprire per 2 minuti. Aggiungere pochissimo sale (il prosciutto già è molto saporito) e un po' di pepe.
- 8° Togliere le scaloppine cotte e tenerle al caldo, mentre si ripete l'operazione con le altre. Alla fine versare nella padella il brodo vegetale e cuocere per un minuto a fuoco vivo fino a quando il liquido si sarà ridotto della metà.
- 9° Togliere la padella dal fuoco, aggiungerci il burro e mescolare bene per 30 secondi, fino ad ottenere una salsa da versare sulle scaloppine prima di servire.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (206 g)	% AR
ENERGIA	145 kcal	300 kcal	15 %
PROTEINE	18 g	38 g	76 %
CARBOIDRATI	4 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	6 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	152 mg	313 mg	13 %