



Zuppa di Pollo con Verza e Zucca

INGREDIENTI

- Pollo (petto)
- Verza
- Zucca
- Cipolla, sedano e carota
- Brodo vegetale
- Sale e pepe
- Rosmarino
- Curcuma
- Noce moscata
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- In una pentola capiente, metti la cipolla, la carota e il sedano tritati insieme a qualche cucchiaino di brodo vegetale.
- Fai stufare a fuoco basso, mescolando spesso, finché non si ammorbidiscono.
- Aggiungi la curcuma e la noce moscata in polvere e lasciale tostare a secco per circa 30 secondi, mescolando rapidamente.
- Taglia la zucca a cubetti e la verza a listarelle. Versa nella pentola con gli odori e mescola brevemente. Copri le verdure con il brodo vegetale caldo. Porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e lascia sobbollire.
- Taglia il pollo a listarelle e aggiungilo nella zuppa.
- Aggiungi il rosmarino e lascia cuocere a fuoco lento finché il pollo non è cotto e la zuppa ha raggiunto la densità desiderata.
- A fine cottura, aggiusta di sale e pepe nero. Rimuovi gli steli delle erbe (se intere).
- Servi la zuppa calda in ciotole e condisci con olio extravergine d'oliva a crudo.



Involtini di Pollo con Bietole e Salvia

INGREDIENTI

- Fettine sottili di petto di pollo
- Bietole lessate
- Salvia fresca
- Sale
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Pulisci le bietole e cuocile al vapore o bollite.
- Farcisci le fettine con bietole e una foglia di salvia, arrotola e fissa con uno stecchino.
- Cuoci gli involtini in padella antiaderente a fuoco medio con un pizzico di sale. In alternativa puoi cuocerli nella friggitrice ad aria, 180°C per 10-15 minuti.
- A fine cottura, irrori con un filo d'olio e servi.



Bocconcini di Tacchino al Sugo con Funghi

INGREDIENTI

- Petto di tacchino a bocconcini
- Funghi misti
- Sugo di pomodoro
- Alloro
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Pulisci e cuoci i funghi in padella con poca acqua, alloro e un pizzico di sale.
- Aggiungi il tacchino e rosola bene.
- Aggiungi il sugo di pomodoro e fai cuocere altri 10 minuti.
- Completa con un filo di Olio extravergine d'oliva.



Pollo in Crema di Cavolfiore e Noce Moscata

INGREDIENTI

- Pollo (petto a fette o a cubetti)
- Cavolfiore (cimette)
- Aglio
- Noce Moscata
- Sale & Pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- In una pentola, stufa l'aglio con un poco di acqua.
- Pulisci il cavolfiore, taglialo a cimette e versalo nella padella con l'aglio. Cuoci finché il cavolfiore è molto tenero.
- Frulla il tutto per ottenere una crema. Tieni in caldo.
- In un'altra padella cuoci il pollo con un goccio d'acqua, rosolandolo. Aggiusta di sale e pepe.
- Unisci il pollo cotto alla crema di cavolfiore e insaporisci con una grattugiata di noce moscata.
- Servi con olio extravergine d'oliva a crudo.



Curry di Tacchino e Cavolo Cappuccio all'Arancia

INGREDIENTI

- Tacchino a cubetti
- Cavolo Cappuccio
- Arancia (succo e scorza)
- Cipolla
- Zenzero fresco
- Curry in polvere (o Garam Masala)
- Brodo vegetale
- Sale & Pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- In una pentola, stufa la cipolla tagliata fine e lo zenzero grattugiato con un paio di cucchiaini di brodo.
- Aggiungi il tacchino e fallo rosolare. Spolvera con il curry e tostalo per pochi secondi.
- Taglia a listarelle il cavolo cappuccio e aggiungilo al pollo. Mescola bene e copri con brodo.
- Cuoci finché il cavolo è tenero, aggiungendo a fine cottura il succo e la scorza grattugiata d'arancia.
- Aggiusta di sale e pepe.
- Servi con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.



Stufato di Tacchino con Radicchio e Mirtilli Rossi

INGREDIENTI

- Tacchino a cubetti
- Radicchio
- Cipolla rossa
- Alloro
- Rosmarino
- Aceto Balsamico
- Mirtilli Rossi essiccati un cucchiaio
- Brodo vegetale
- Sale & Pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Affetta finemente la cipolla. In una pentola, stufala con un poco di brodo, alloro e rosmarino.
- Aggiungi il tacchino e fallo ben rosolare.
- Sfuma con l'aceto balsamico o il vino rosso .
- Taglia il radicchio a listarelle e uniscilo al tacchino.
- Unisci anche i mirtilli e aggiungi un po' di brodo.
- Cuoci finchè il radicchio è ben appassito e il tacchino è cotto.
- Aggiusta di sale e pepe e termina con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

NOTE

Puoi sostituire i mirtilli rossi con dei piccoli cubetti di mela o di pera.



Pollo con Finocchi Stufati allo Zafferano

INGREDIENTI

- Pollo (petto o bocconcini)
- Finocchi
- Cipolla
- Zafferano
- Brodo vegetale
- Timo
- Sale & Pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Affetta la cipolla e stufala in una pentola con un poco di acqua.
- Aggiungi il pollo e il timo e falli rosolare.
- Unisci il finocchio tagliato a spicchi sottili o a rondelle e mescola.
- Sciogli lo zafferano in poco brodo caldo e versalo nel pollo e finocchi. Aggiungi altro brodo.
- Cuoci finché il pollo e il finocchio sono teneri e il brodo si è ridotto. Aggiusta di sale e pepe.
- Servi con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.



Bocconcini di Tacchino e Cavolini di Bruxelles al Cumino e Coriandolo

INGREDIENTI

- Tacchino (bocconcini)
- Cavolini di Bruxelles
- Aglio
- Cumino in polvere
- Coriandolo in polvere
- Passata di pomodoro
- Sale & Pepe
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- In una pentola, riscalda l'aglio tritato con un goccio d'acqua.
- Aggiungi cumino e coriandolo e tostali a secco per pochi secondi.
- Aggiungi i bocconcini di tacchino e falli rosolare.
- Pulisci i cavolini di Bruxelles, togli le foglie più esterne e tagliali a metà o in quattro.
- Aggiungi i cavolini e la passata di pomodoro al tacchino.
- Cuoci a fuoco medio-basso finché i cavolini sono morbidi.
- Aggiusta di sale e pepe e condisci con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo prima di servire.