



Petto di Pollo Marinato alle Erbe Aromatiche e Pomodorini

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Pomodorini ciliegino
- Rosmarino fresco o secco
- Timo fresco o secco
- Origano fresco o secco
- Sale
- Olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Taglia il petto di pollo a fettine sottili o a cubetti e cuoci in padella o nella friggitrice ad aria. Lascialo raffreddare completamente.
- Lava i pomodorini e tagliali a metà.
- Trita finemente il rosmarino.
- In una ciotola, unisci il pollo, i pomodorini, il rosmarino tritato, il timo e l'origano.
- Sala a piacere e condisci con olio a crudo.
- Mescola delicatamente per distribuire bene il condimento.
- Per far amalgamare i sapori, lascia marinare in frigo per almeno 30 minuti prima di servire.



Petto di Pollo al Curry, Peperoni e Zenzero

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Peperone rosso e giallo
- Curry in polvere: 2 cucchiaini o più
- Paprika dolce: 1 cucchiaino
- Zenzero fresco: un pezzetto di circa 3 cm
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Taglia il petto di pollo a cubetti di circa 2-3 cm.
- Lava e taglia i peperoni a listarelle o cubetti, eliminando i semi e le parti bianche interne.
- Sbuccia lo zenzero fresco e tritalo finemente o grattugialo.
- In una padella capiente o in un wok metti circa mezzo bicchiere di acqua e scalda a fuoco medio-alto. Aggiungi il petto di pollo e i peperoni. Inizia a cuocere, mescolando occasionalmente, fino a quando l'acqua non sarà quasi completamente evaporata.
- Aggiungi il curry, la paprika e lo zenzero tritato, mescolando bene.
- Continua la cottura per altri 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il pollo non sarà cotto e i peperoni leggermente ammorbiditi ma ancora croccanti. Se necessario, aggiungi un altro cucchiaino d'acqua. Aggiusta di sale.
- Una volta cotto, spegni il fuoco e aggiungi l'olio extra vergine d'oliva a crudo. Mescola un'ultima volta e servi.



Insalata Greca con Pollo e Origano

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Cetrioli
- Pomodori maturi
- Cipolla rossa: 1/4 piccola (opzionale, tagliata sottilissima)
- Origano
- Sale: q.b.
- Olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

- -Cuoci il petto di pollo in padella o nella friggitrice ad aria. Lascialo raffreddare completamente e taglialo a cubetti.
- -Lava e taglia i cetrioli e i pomodori a cubetti.
- -Se usi la cipolla rossa, affettala molto finemente.
- -In una ciotola capiente, unisci il pollo a cubetti, i cetrioli, i pomodori e la cipolla.
- -Condisci con abbondante origano, sale e olio .
- -Mescola delicatamente e servi fresca.



Bocconcini di Pollo Saltati con Zucchine e Menta

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Zucchine
- 1 spicchio d'aglio
- Foglie di menta fresca
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Taglia il petto di pollo a bocconcini o striscioline.
- Lava le zucchine e tagliale a julienne sottile o a rondelle sottili.
- Salta i bocconcini di pollo in una padella con poca acqua e lo spicchio d'aglio e cuoci finché non saranno cotti e dorati su tutti i lati.
- Unisci le zucchine e fai saltare per altri 5-10 minuti, mescolando spesso, finché le zucchine non saranno tenere. Sala e pepa a piacere.
- A fine cottura, aggiungi le foglie di menta fresca tritate grossolanamente e l'olio. Mescola delicatamente e servi immediatamente.



Panino con Petto di Pollo, Melanzane e Insalata Fresca

INGREDIENTI

- Panini integrali o tipo ciabattina integrale
- Petto di pollo a fette
- Melanzane
- Mix di insalate fresche (es. lattughino, rucola, valeriana)
- Yogurt greco magro al naturale (facoltativo)
- Menta fresca
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- Succo di limone
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe bianco

PREPARAZIONE

- Taglia le melanzane a fette non troppo sottili e disponile su una teglia con carta forno. Cuoci in forno ventilato a 180°C per 20-25 minuti, girandole a metà cottura.
- Una volta pronte, lasciale raffreddare e condiscile con un pizzico di sale, della menta fresca e un filo d'olio.
- Cuoci il petto di pollo su una piastra o padella antiaderente finché è ben dorato, aggiusta di sale. A fine cottura, condiscilo con succo di limone e olio extravergine.
- In una ciotolina, mescola lo yogurt greco con menta tritata finemente e, se ti piace, uno spicchio d'aglio grattugiato o schiacciato, sale e pepe bianco.
- Lascia riposare in frigo qualche minuto per far amalgamare i sapori.
- Lava e asciugare bene il mix di insalate.
- Taglia i panini a metà e spalma la base con lo yogurt alla menta (facoltativo). Aggiungi uno strato di insalata, le melanzane al forno, e infine il pollo a fettine



Petto di Pollo al Limone e Timo con Asparagi

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Asparagi freschi
- 1 limone (scorza e succo)
- Timo fresco
- Sale e pepe
- Olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Condisci il pollo su entrambi i lati con sale, pepe, la scorza grattugiata di mezzo limone e le foglie di timo fresco sfogliate. Spremi un po' di succo di limone sul pollo e lascialo marinare per almeno 10-15 minuti in frigo.
- Lava gli asparagi e rimuovi la parte finale più dura del gambo e tagliali a pezzetti di 1-2 cm
- Scalda una griglia o una padella antiaderente e cuoci gli asparagi per 5-7 minuti, girandoli spesso, finché non saranno teneri e avranno i segni della griglia. In alternativa lessali in acqua o cuocili al vapore. Mettili su un piatto.
- Cuoci il petto di pollo con il liquido della marinatura sulla stessa griglia o padella, finché non sarà dorato e completamente cotto.
- Aggiungi gli asparagi e mescola per amalgamare i sapori. Aggiusta di sale.
- A fine cottura condisci con l'olio, una spruzzata finale di succo di limone fresco e una macinata di pepe se lo desideri.



Straccetti di Pollo al Curry con Melanzane

INGREDIENTI

- Petto di pollo
- Melanzane
- Curry in polvere: 2 cucchiaini (o più, a gusto)
- Sale: q.b.
- Olio extra vergine d'oliva

PREPARAZIONE

- Taglia le melanzane a cubetti di circa 1-2 cm.
- Taglia il petto di pollo a striscioline.
- In una padella antiaderente, aggiungi un filo d'acqua e il petto di pollo. Cuoci a fuoco medio-alto fino a che il pollo non è quasi cotto e l'acqua evaporata. Aggiusta di sale.
- Aggiungi i cubetti di melanzane e il curry in polvere. Mescola bene.
- Continua a cuocere per circa 10-15 minuti, mescolando occasionalmente, finché le melanzane non saranno tenere e il pollo ben cotto. Se necessario, puoi aggiungere un cucchiaino d'acqua per evitare che si attacchi.
- Aggiusta di sale a piacere.
- Spegni il fuoco e condisci con olio. Servi caldo.