



**Che
Zuppa!**

POLLO POLLETTO POLLASTRO

Idee per non
mangiare sempre
il solito pollo

INDICE

POLLO IN CASSERUOLA CON OLIVE
TAGGIASCHE E ACETO BALSAMICO

POLLO AGLI AGRUMI

RISO AL WOK CON POLLO E
VERDURE

POLLO AL LIME E PEPE ROSA

ROTOLINI DI POLLO RIPIENI

COSCE DI POLLO MARINATE ALLA
SENAPE

PANINO CON BRIE DI PECORA,
POLLO ALLA GRIGLIA E PESTO DI
POMODORI SECCHI

PESTO DI POMODORI SECCHI

SEGUI **CHEZUPPA** ANCHE SU:



POLLO IN CASSERUOLA CON OLIVE TAGGIASCHE E ACETO BALSAMICO



1/2 pollo bio
4 spicchi di aglio
20 olive taggiasche denocciolate
1 rametto di salvia
1 rametto di rosmarino
1/2 bicchiere di vino bianco
q.b. olio extravergine di oliva
q.b. aceto balsamico di Modena
q.b. sale e pepe

In una casseruola dai bordi alti mettete dell'olio extravergine di oliva a scaldare con i quattro spicchi di aglio. Quando l'olio è ben caldo e l'aglio inizia a sfregolare aggiungete i pezzi del pollo e fate colorire da ambo i lati mantenendo una fiamma vivace, aggiungete le erbe aromatiche, rosmarino e salvia, ben lavate e asciugate. Tenendo la fiamma alta il pollo farà una crosticina più scura molto molto invitante.

Dopo qualche minuto e quando il pollo sarà ben rosolato sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare l'alcol. Coprite con il coperchio e abbassate la fiamma.

Girate il pollo di tanto in tanto e cuocetelo per 40 minuti circa poi scoprite e aggiungete le olive taggiasche denocciolate.

Continuate la cottura per altri dieci minuti senza coperchio e poco prima di spegnere sfumate con dell'aceto balsamico. Aspettate che evapori per bene, date una girata e spegnete il fuoco.

LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG! 

POLLO AGLI AGRUMI



◀ LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG!

1 petto di pollo
2 arance
2 limoni
1 pompelmo rosa
q.b. farina 00
q.b. olio extravergine di oliva
q.b. menta
q.b. riso basmati
q.b. sale e pepe

Pulite il petto di pollo dall'osso e cartilagini centrali e tagliatelo a cubetti. Passateli leggermente nella farina.

Mettete sul fuoco una padella con dell'olio di oliva e quando avrà raggiunto la temperatura mettetelo a rosolare per bene i cubetti di pollo infarinati in modo che prendano colore.

Prelevate qualche scorzetta dagli agrumi ben lavati e poi spremetene il succo.

Quando il pollo sarà diventato ben rosolato su entrambi i lati unite il succo degli agrumi e a fiamma media lasciate che continui la cottura. Vedrete che il succo si restringerà e formerà una bella salsa legata.

Spegnete e accompagnate il pollo con del riso basmati aromatizzato da foglioline di menta spezzettate con le mani e un trito di scorzette di agrumi. Se volete realizzare la cupoletta che vedete in foto prendete una ciotolina da dessert o frutta, ungetela leggermente poi mettetela dentro il riso e premetelo con le mani, capovolgete e togliete la ciotola.

RISO BASMATI AL WOK CON POLLO E VERDURE



230 gr di riso basmati
300 gr di petto di pollo a fettine
1 scalogno
1 grande zucchina o 2 piccole
1 pezzo di zucca
1 manciata di foglie di bietolina

Iniziate la preparazione lavando e risciacquando il riso basmati sotto l'acqua corrente per due volte poi mettetelo a cuocere in pentola con il doppio del suo peso di acqua e qualche granello di sale grosso. Coprite con il coperchio e attendete che il riso prenda tutta l'acqua e poi spegnete la fiamma e trasferitelo in una ciotola.

Tagliate le fettine di petto di pollo prima a strisciole per il lungo e poi a cubettini.

Prendete il wok e mettete dell'olio di oliva, accendete la fiamma e attendete che la padella si scaldi per bene poi rosolate il pollo girandolo spesso con un cucchiaio di legno.

q.b. semi di sesamo tostati
q.b. coriandolo tritato
q.b. olio extravergine di oliva
q.b. sale e pepe
q.b. salsa di soia (facoltativa)

Quando il pollo sarà cotto mettetelo in un piatto e nello stesso wok mettete di nuovo dell'olio e rosolate lo scalogno sempre a fiamma vivace. Poco dopo aggiungete la zucca e le zucchine a cubetti e fatele cuocere. A me personalmente piacciono croccanti e non troppo cotte. Salate e pepate a piacere.

Verso la fine aggiungete il pollo insieme alle verdure e qualche foglia di bietolina tagliata grossolanamente con le mani. Aggiungete anche il riso e una manciata di semi di sesamo tostati. Girate il tutto per amalgamare e finite con il coriandolo tritato.

LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG! 

POLLO AL LIME E PEPEROSA

LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG!

Pulite il pollo, togliete gli ossicini e tagliatelo a cubetti. Spremete il succo dei quattro lime, pelate lo zenzero e tagliatelo a piccoli pezzetti.

Mettete il pollo a marinare con un filo di olio, se vi piace lo spicchio di aglio, lo zenzero e il succo dei lime. Fate marinare per almeno un'ora girando di tanto in tanto.

Trascorso il tempo della marinatura prendete una padella e fate scaldare un po' di olio con lo spicchio d'aglio. Togliete il pollo dalla marinatura e asciugatelo togliendo eventuali pezzetti di zenzero che sono rimasti. Tenete la marinata da parte.

Infarinare leggermente i cubetti di pollo poi metteteli in padella a fiamma media e fate rosolare per bene fino a quando non saranno belli dorati.

A questo punto salate e pepate a piacere e poi aggiungete la marinata. Rompete con le mani il pepe rosa e aggiungetelo alla preparazione. Attendete qualche minuto che si formi la salsa e poi servite.

1 petto di pollo intero
4 lime
1 spicchio di aglio
1 pezzo di radice di zenzero
1 manciata di pepe rosa
q.b. farina 00
q.b. olio extravergine di oliva
q.b. sale e pepe



ROTOLINI DI POLLO RIPIENI

Togliete il budellino dalla salsiccia e passate al tritacarne la fetta di arista di maiale. Mettete a bagno il pane spezzettato con le mani con il latte. Battete leggermente le fettine di pollo con il batticarne.

Preparate il ripieno con le carni tritate il pane ammollato nel latte, strizzato e spezzettato con le mani sale e pepe. Disponete parte del composto su ogni fettina di petto di pollo e una fogliolina di salvia ben lavata poi arrotolate seguendo la lunghezza. Chiudete con lo spago da cucina.

8 fettine di petto di pollo
1 salsiccia
1 fetta di arista di maiale
1 fetta di pane toscano raffermo
1 limone
8 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
q.b. latte intero
q.b. brodo
q.b. sale e pepe
q.b. burro e olio extravergine di oliva



Prendete una padella e mettete una nocina di burro e un filo di olio extravergine di oliva e quando ben calda fate rosolare gli involtini su tutti i lati a fiamma vivace. Dovranno diventare ben colorati. Aggiungete un po' di salvia e rosmarino e poi un mestolo di brodo vegetale. Abbassate la fiamma e coprite.

Cuocete per una decina di minuti con il coperchio e se la salsa dovesse asciugarsi troppo ag-

giungete ancora poco brodo. Salate e pepate a piacere poi togliete gli involtini dalla padella e fate restringere la salsa lasciandola sul fuoco ancora il tempo necessario affinché non risulti troppo liquida.

Impiattate disponendo gli involtini su un letto di insalata mista e sopra aggiungete della scorza di limone grattugiata.

LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG! >

POLLO E PEPERONI GRIGLIATI

350 gr di petto di pollo
1 peperone rosso
1/2 cipolla bianca
q.b. sale e pepe
q.b. olio extravergine di oliva
Salse di accompagnamento
Pane tipo chapati o piadina

Lavate il peperone e pulite la cipolla. Affettate la mezza cipolla a tocchetti e il peperone a listarelle.

Mettete sul fuoco una bisticchiera (se non avete il grill esterno) e mettete proprio un filino di olio. Lasciate scaldare e aggiungete le verdure girandole spesso per evitare che anneriscano troppo. Tagliate a listarelle anche il petto di pollo e quando le verdure saranno a metà della loro cottura aggiungetelo sulla griglia.

Salate e pepate a piacere e portate il tutto a cottura. Ricordate che il pollo dovrà essere ben cotto.

Trasferite il tutto su un piatto e servite accompagnato da salse e pane tipo chapati o piadina. Per le salse io ho scelto una salsa tipica croata, la Ajvar e dello yogurt bianco aromatizzato con erba cipollina fresca tritata.



◀ LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG!

COSCE DI POLLO MARINATE ALLA SENAPE

8 cosce di pollo
4 cucchiaini di senape
2 cucchiaini di succo di limone
5-6 foglie di salvia

Iniziate preparando la marinatura. In una ciotola lavorate con una frusta la senape il succo di limone e l'olio, aggiungete del sale e del pepe. Mettete in una pirofila le cosce di pollo e versate sopra il liquido di marinatura. Aggiungete le foglie di salvia e gli spicchi di aglio tagliati a metà. Girate con un cucchiaino in modo che tutta la marinata copra il pollo. Coprite con la pellicola e mettete in frigorifero. Girate il pollo ogni due ore e rimettetelo sempre in frigorifero.

Se usate la tecnica del sottovuoto preparate la marinata come scritto sopra e mettete il pollo

2 spicchi di aglio
q.b. olio extravergine di oliva
q.b. sale e pepe

assieme alla marinata in un sacchetto per sottovuoto. Aggiungete anche la salvia e l'aglio tagliato e sigillate e aspirate creando il vuoto. In questo modo non vi servirà più girare il pollo ogni tot ore basterà riporre il sacchetto sigillato in frigorifero e aspettare. Io per questa ricetta ho fatto marinare il pollo un giorno intero.

Il giorno dopo ho acceso il forno a 180°, ho aperto il sacchetto e ho versato tutto in una pirofila. Quando il forno è arrivato a temperatura ho infornato per 45-50 minuti. E prima di infornare ho macinato un po' di pepe nero sopra.

Il pollo grazie alla marinatura sarà molto saporito e tenero.

LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG! >

PANINO CON BRIE DI PECORA POLLO GRIGLIATO E PESTO DI POMODORI SECCHI



4 fette di pane non condito
2 fettine di petto di pollo
100 gr di brie (o brie di capra)
2 cucchiaini di pesto di pomodori secchi
1 cucchiaino di senape

Preparate il pesto di pomodori secchi seguendo questa ricetta.

Affettate il pane e mettetelo a tostare su una griglia o in una padella appena unta di olio extravergine di oliva. Tostatelo da entrambe le parti poi toglietelo dal fuoco.

Fate grigliare il pollo e poi fatelo raffreddare. Spennellatelo con la senape una volta cotto e poi tagliatelo a fettine.

Tagliate a fettine anche il brie, meglio se lo prendete di capra, è buonissimo!

Disponete sul fondo alcune fette di brie poi il pollo e per ultimo un po' di pesto di pomodori secchi. Chiudete con le altre due fette di pane e poi rimettetetele sulla padella o griglia per un minuto per lato.

◀ LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG!

PESTO DI POMODORI SECCHI



150 gr di pomodori secchi
2 manciate di mandorle spelate
1 cucchiaio di capperi
4 cucchiaini di parmigiano
20 foglie di basilico
q.b. olio evo

Preparate tutti gli ingredienti e trasferiteli nel bicchiere di un mixer da cucina. Frullate aggiungendo poco alla volta l'olio extravergine di oliva così potrete controllare di non metterne troppo.

Quando otterrete un composto ben frullato e oliato potete consumarlo subito oppure potete conservarlo in piccoli barattoli per conserve (i più conosciuti che si trovano in commercio sono Bormioli Rocco).



LEGGI LA
RICETTA
SUL BLOG! >

Una produzione



© Chezuppa!
www.chezuppa.it
www.facebook.com/chezuppa

Marzo 2014

Ricettario n.1/2014 Chezuppa!
POLLO POLLETTO POLLASTRO

www.chezuppa.com - info@chezuppa.it

Foto e ricette © Chezuppa