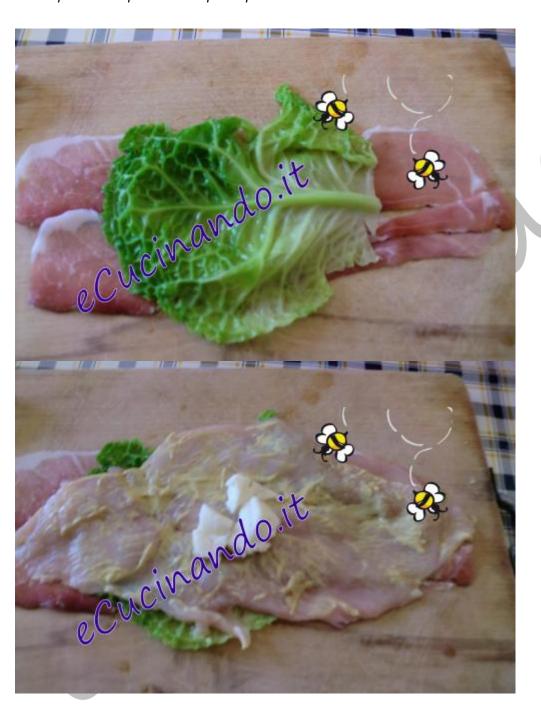


Involtini di petto di pollo... ed altro - <u>Visualizza sul sito</u> di rosaria

INGREDIENTI:

Petto di pol<mark>lo a fett</mark>ine foglie sbollen<mark>tate</mark> di verza Fettine di speck Formaggio a pasta morbida o sottilette Senape

Sbollentare in acqua salata per tre minuti le foglie di verza e comporre l'involtino come da foto. Le fettine di carne vanno cosparse di senape da ambo le parti. Usare poco sale, perché senape e speck lo sostituiscono.

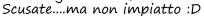






Scaldare bene l'olio in una padella e far rosolare gli involtini da ambo i lati, sfumare con il vino, aggiungere (tagliate a listarelle) le foglie di verza eventualmente avanzate, incoperchiare e portare a cottura...che sarà breve, nell'ordine di 15 minuti.

Da mangiare calde, eventualmente accompagnate da riso pilaf o da polenta.





Dieta iposodica - secondo dietetico