Involtini di petto di pollo... ed altro - Visualizza sul sito
di rosaria

INGREDIENTI:

Petto di pollo a fettine
foglie sbollentate 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.
Scusate....ma non impiatto :D

Dieta iposodica - secondo dietetico

eCucinando.it