Piatto di pollo cremoso con broccoli



Prendete pollo e broccoli, che si completano a vicenda nel gusto e serviteli in una salsa alla panna semplice ma squisita – per grandi e piccini.

I broccoli sono noti per essere una delle verdure più sane di tutte, quindi li cuciniamo un po' al dente affinché mantengano ancora molte vitamine.
Consiglio: tagliare le cipolle rosse a fette sottili, ma non troppo piccole, in modo che si possa ancora sentire la loro consistenza. Tuttavia, non solo la loro consistenza è importante, ma le cipolle rosse conferiscono alla salsa anche una dolcezza alquanto piacevole.

- 220 g di broccoli, con le rosette staccate
- 400 g di pollo, tagliato a strisce o a dadini
- 1 cipolla rossa grande, tagliata a rondelle sottili
- 3 dl di panna semigrassa
- 2 cucchiai di farina
- 2 dl di vino bianco
- ¼ di spicchio d'aglio, pressato
- 2 cucchiaini (rasi) di senape dolce
- 1,5 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiai di prezzemolo fresco finemente tritato
- 3-4 cucchiai di olio di semi di girasole
- 500 g di penne rigate
- Sale, pepe, paprica dolce

1. Cuocere i broccoli in acqua bollente salata per circa 5 minuti, quindi risciacquarli con acqua fredda e scolarli.
2. Allo stesso tempo, rosolare brevemente le cipolle nell'olio fino a renderle trasparenti, aggiungere il pollo e rosolare brevemente da tutti i lati.
3. Spolverare con la farina e poi arrostirlo ancora brevemente (circa 1 minuto).
4. Smorzare con il vino bianco e far bollire per circa 5 minuti, mescolando più e più volte.
5. Aggiungere la panna semigrassa, parmigiano e la senape, pressare lo spicchio d'aglio nella salsa, insaporire con sale, pepe e paprica.
6. Far bollire la salsa fino a quando non diventa un po' più densa.
7. Nel frattempo cuocere le penne al dente in acqua salata.
8. Poco prima che la salsa sia pronta, aggiungere i broccoletti e 1 cucchiaio di prezzemolo e far bollire brevemente.
9. Mescolare la salsa nella pasta, cospargere con il cucchiaio di prezzemolo e servire.

Durata circa 40 minuti

Tenute Rossetti Linda Bolgheri DOC

Italia, Toscana