

# ***Petto di pollo ripieno con crème fraîche, noci e spinaci***



Arrosto di maiale all'argoviese con prugne, involtini o come oggi petto di pollo ripieno: quando si cucina la carne in questo modo occorre assolutamente prestare attenzione alla stagionalità.

Ad esempio, in autunno o in inverno un petto di pollo ripieno di zucca e marroni è una vera squisitezza. Ma lo è un po' meno in estate... In questa stagione, infatti, ci vogliono altri ingredienti da abbinare alla carne per soddisfare appieno il palato, come ad esempio la limetta e gli spinaci, che con una nota di acidità e freschezza ben si sposano con la croccantezza delle noci... Un vero sogno!

- 4 petti di pollo, ca. 150 g ciascuno, tagliati a metà
- 300 g di spinaci freschi a foglia integra
- 50 g di noci di macadamia, finemente tritate
- 4 cucchiari di crème fraîche
- 1 cipolla, finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio, finemente tritati
- Succo di 1 limetta
- 1 goccio di vino bianco
- 2 cucchiari di olio di girasole
- Sale, pepe
- Alcuni stuzzicadenti

1. Lavate i petti di pollo, asciugateli tamponandoli con la carta da cucina e tagliateli a metà (ca. 5-6 cm di larghezza e 3-4 cm di profondità).
2. In una padella fate appassire la cipolla e l'aglio nell'olio di girasole per 5 minuti a fiamma alta.
3. Aggiungete gli spinaci e le noci di macadamia e salate generosamente.
4. Dopo 3 minuti sfumate con il succo di limetta e il vino bianco.
5. Lasciate cuocere per circa 5 minuti a fuoco lento.
6. Mettete da parte gli spinaci e fateli raffreddare.
7. Unite la crème fraîche e mescolate.
8. Distribuite generosamente il composto all'interno dei petti di pollo e chiudeteli con gli stuzzicadenti.
9. Insaporite i petti di pollo con sale e pepe e rosolate a fuoco vivo nell'olio di girasole per 3-4 minuti su ciascun lato.
10. Avvolgete i petti di pollo nella carta d'alluminio e cuocete in forno per altri 10 minuti a 160 gradi.

Durata ca. 35 minuti

Servire il pollo con riso a chicco lungo, insalata o purè di patate.