

Involtini di pollo e asparagi con deliziosa salsa cremosa



Oggi serviamo gli asparagi con la besciamella al posto della salsa olandese! Avvolgiamo questa deliziosa verdura primaverile con filetti di pollo e la cuociamo al forno con una salsa stuzzicante.

Per molti gli asparagi sono il piatto forte della cucina primaverile. Tra l'altro, non ci sono solo in verde e bianco, ma anche in un vivace colore viola! La varietà dei colori è dovuta alla diversa influenza della luce. L'asparago bianco cresce sottoterra e viene colto prima che veda la luce del sole. L'asparago verde cresce in superficie e quindi produce il pigmento della clorofilla, donandogli un verde intenso. Se, invece, si lascia che l'asparago bianco cresca sulla superficie del terreno, diventa viola. Inoltre, esistono anche coltivazioni di asparagi speciali di colore viola.

Ed ecco alcuni consigli per acquistare gli asparagi: devono essere sodi e non devono piegarsi, ma spezzarsi. Una testa di asparago ben chiusa è prova di freschezza. Vale la pena di dare un'occhiata anche alla fine del gambo che deve presentarsi sodo e succoso. Infine, altrettanto importante, c'è il test dello scricchiolio: se gli asparagi freschi vengono strofinati delicatamente l'uno contro l'altro, dovrebbero scricchiolare!

Involtini

- 400 g di minifiletti di pollo
- Un po' di condimento per la carne
- Una presa di sale
- 350 g di asparagi verdi, lavati, privati delle estremità legnose e, se necessario, pelati nel terzo inferiore
- ½ dado o ¾ di cucchiaio di brodo vegetale
- 180 g di prosciutto cotto (a fette)
- Prezzemolo fresco tritato o microgreens per guarnire
- Servire con riso asciutto o miscela di riso selvatico

Besciamella

- 50 g di burro
- 50 g di farina
- 2 dl di latte freddo
- 4½ dl di acqua
- 8 dl di panna semigrassa
- 40 g di parmigiano grattugiato, più un po' da cospargere alla fine

- 1½ cucchiaino di sale
- Un po' di pepe e paprika
- Un po' di pepe di Caienna e noce moscata

Involtini

1. Togliere i minifiletti di pollo dal frigorifero mezz'ora prima della lavorazione. Posizionarli tra due strati di carta da forno e batterli fino a raggiungere uno spessore di circa 0,5 cm.
2. Disponerli su un piatto e cospargerli con sale e condimento per la carne.
3. Tagliare gli asparagi preparati in tre parti e farli bollire in poca acqua salata e brodo per 8-10 minuti. Gli asparagi devono essere cotti, ma ancora al dente. Scolarli e sciacquarli con acqua fredda e scolarli di nuovo bene.
4. Avvolgere con un giro di prosciutto 3 o 4 pezzi di asparagi, poi avvolgerli nel filetto e disporli in una grande pirofila. Ripetere l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti.

Besciamella

1. Sciogliere il burro, aggiungere la farina e cuocere a fuoco basso finché il composto sobbolle per circa 45 secondi.
2. Smorzare con il latte e l'acqua freddi, portare a ebollizione brevemente, rimestando con una frusta. Abbassare il fuoco a livello medio-basso e continuare a mescolare fino a quando non si vedranno più pezzetti. La salsa dovrebbe ora avere una consistenza cremosa e densa.
3. Condire con sale, pepe, paprika, un po' di pepe di Caienna e un po' di noce moscata. Lasciare sobbollire dolcemente la salsa per 5 minuti. Aggiungere quindi la panna semigrassa e fare sobbollire per altri 2 o 3 minuti. Unire il parmigiano e condire a piacere.
4. Versare la salsa sugli involtini, spolverare con un po' di parmigiano grattugiato e infornare per 15 minuti a metà forno, preriscaldato a 200°C con calore superiore e inferiore. Impostare quindi il forno nella funzione grill, mantenere la temperatura e cuocere gli involtini per altri 10 minuti sul secondo ripiano dall'alto per dare alla superficie un colore dorato.
5. Disporre gli involtini con il riso nei piatti e servire con la salsa rimanente.

Tempo di preparazione: circa 1 h 20 min

Carmelin Petite Arvine du Valais AOC

Giallo limone chiaro. Aromi di pompelmo rosa, agrume e frutto della passione. Al palato risulta ben equilibrato con una piacevole dolcezza fruttata. Retrogusto minerale.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

