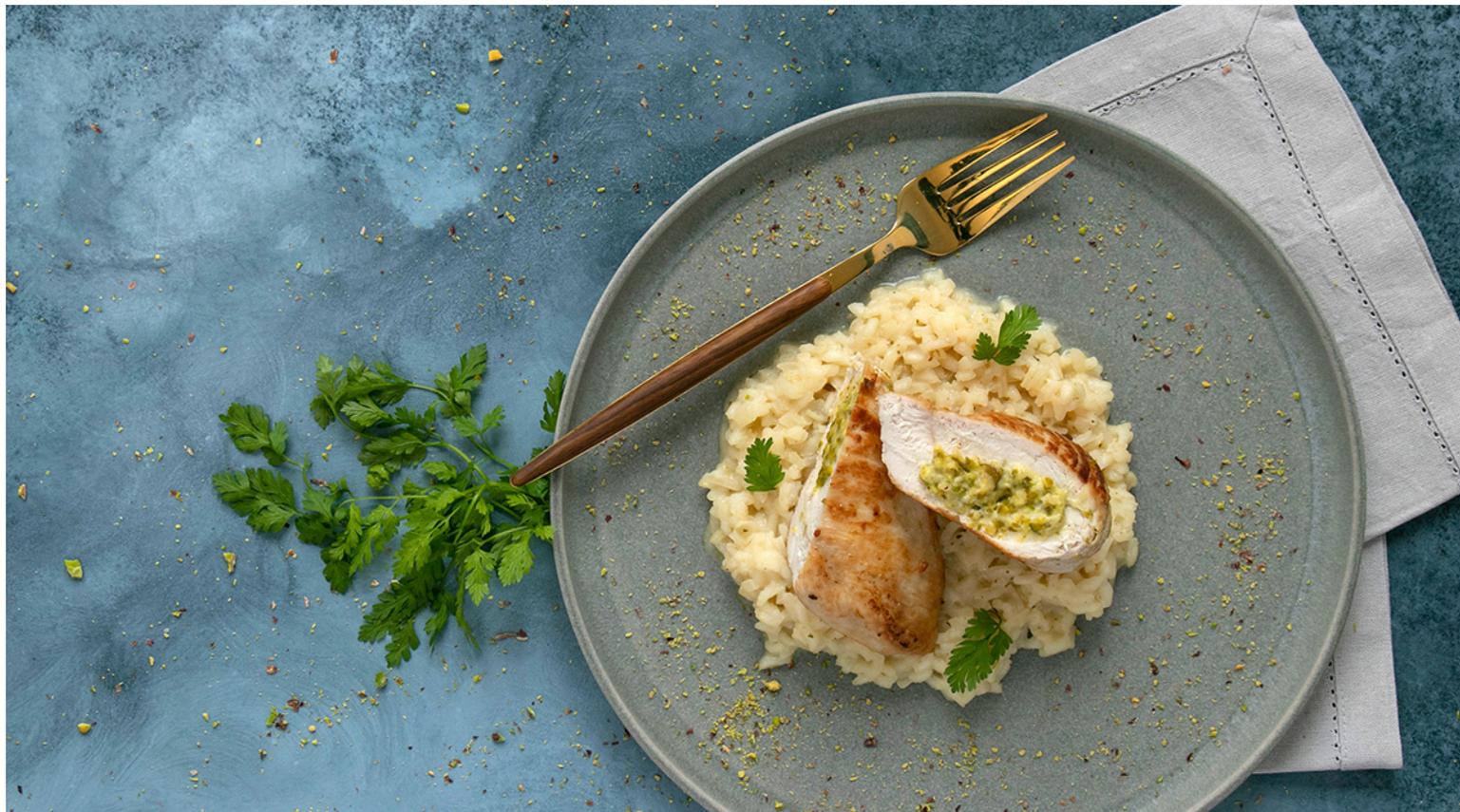


Petto di pollo ripieno di crema di pistacchio nel video tutorial



Il solito pollo noioso? Ma certo che no! Questi petti di pollo nascondono una deliziosa crema al pistacchio con note di limone e salvia.

Se vi state cimentando per la prima volta con il pollo ripieno, nel video tutorial troverete il supporto visivo della food blogger Zoe Torinesi. Per chiudere i petti di pollo dopo la farcitura, utilizzate stuzzicadenti o spago, assicurandovi che siano resistenti al forno, cioè che non siano plastificati.

A proposito, i pistacchi crescono letteralmente sugli alberi, preferibilmente dove fa caldo, come in Sicilia, California o Turchia. Fanno bene se sgranocchiati in quantità ragionevoli, perché queste drupacee contengono molti nutrienti importanti e acidi grassi insaturi.

E qui aggiungo un consiglio per aprire i gusci dei pistacchi più ostinati: inserite la metà del guscio di un pistacchio già aperto nell'apertura di uno da sgusciare che non vuole aprirsi, ruotatelo di 90 gradi – et voilà!

Farcitura

- 30 g di pistacchi freschi, finemente tritati
- 90 g di panna acida semigrassa o crème fraîche
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 30 g di parmigiano, grattugiato
- 3-4 foglie di salvia medie, tritate
- ½ cucchiaino di buccia grattugiata di mezzo limone bio
- Pepe nero macinato fresco
- ½ cucchiaino di sale

Pollo

- 4 petti di pollo di circa 200 g ciascuno
- Olio neutro per friggere
- Una presa di sale
- Un po' di paprika in polvere
- Un po' di pepe nero macinato fresco

Farcitura

1. Mescolare bene tutti gli ingredienti per il ripieno e metterli da parte.

Pollo

1. Tagliare i petti di pollo e creare uno spazio al loro interno per il ripieno, utilizzando un coltello. Fare attenzione, però, a non fare altri buchi da cui possa fuoriuscire il ripieno.
2. Farcire il pollo con la crema di pistacchio e chiudere l'apertura con spago da cucina o degli stuzzicadenti. Spennellare entrambi i lati con l'olio e friggere per circa 3 minuti a fuoco vivo, quindi condire entrambi i lati con pepe, sale e paprika e poi disporli su una teglia rivestita di carta da forno.
3. Cuocere i petti di pollo in forno preriscaldato a 200 gradi per circa 19-20 minuti, quindi lasciarli riposare sulla teglia per 5 minuti. **Nota:** ogni forno si scalda in modo leggermente diverso. Nel nostro, queste delizie da 200 g sono perfettamente cotte in 19 minuti e 30 secondi ciascuna.
4. Servire insieme a un risotto, ad es. il [risotto al vino bianco](#) che si abbina molto bene.

Tempo di preparazione: circa 40 minuti inclusa la cottura al forno

Fetzer Chardonnay

Giallo oro pallido. Al naso aromi intensamente fruttati di mela, pera, agrumi e di frutta esotica, accompagnati da note di tostatura. Pieno al palato, con acidità succosa e retrogusto elegante.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

