



QUANDO IL POLLO VA IN VACANZA – POLLO CON ANANAS MELA VERDE E CRUMBLE CROCCANTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ✓ 600 gr – petto di pollo
- ✓ 45 gr – farina 2
- ✓ 140 gr – latte di cocco
- ✓ 1 cucchiaino – curry in polvere
- ✓ 700 gr – ananas fresco
- ✓ 1 – mela verde Granny Smith
- ✓ ½ - limone (solo succo)
- ✓ 1 – cipollotto (solo parte verde)
- ✓ 60 gr – grissini integrali o pane raffermo
- ✓ 4 cucchiari – olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cucchiaino – pepe rosa
- ✓ q.b. – sale / pepe nero

PROCEDIMENTO

Lava accuratamente il petto di pollo, asciugalo con carta da cucina e porzionalo in cubotti tutti più o meno delle stesse dimensioni. Infarina i pezzetti, scalda bene due cucchiari di olio in una pentola antiaderente e rosola la carne su tutti i lati. Aggiungi il latte di cocco caldo in cui avrai sciolto il curry, abbassa il fuoco, copri con un coperchio e fai cuocere per circa 10 minuti salando a metà cottura. Prepara due fogli di alluminio incrociandoli, scola i pezzetti di pollo con un mestolo forato e adagiali al centro dei fogli. Richiudi a formare un cartoccio e lascia riposare.


Elimina la buccia dell'ananas, tagliane una parte a fette spesse due centimetri e poi a spicchi. Scalda una pentola antiaderente con poco olio, aggiungi gli spicchi e rosolali a fuoco medio alto per qualche minuto finché la superficie inizierà a caramellare. Togli dal fuoco e condisci con sale e pepe nero.

Taglia a pezzetti altri 300 gr di ananas e inseriscilo nel bicchiere di un frullatore ad immersione. Frulla, filtra il succo con un colino a maglie strette e versa nuovamente il liquido nel bicchiere del frullatore. Aggiungi un cucchiaino di polpa, sale e olio a filo montando il composto come una maionese.

Taglia a dadini la mela verde e immergila in acqua ghiacciata acidulata con succo di limone. Immergi anche i gambi del cipollotto, tagliati a rondelle, in acqua ghiacciata per almeno 30'.

Sbriciola i grissini o il pane secco grossolanamente.

Per impiattare: versa una cucchiata abbondante di maionese di ananas nel piatto e aggiungi gli altri ingredienti seguendo la tua fantasia. Termina spolverando il pollo con pepe rosa.

 **idea anti spreco:** invece di buttare il ciuffo e la buccia di ananas lavalvi molto bene, tagliali a pezzetti e immergili in una pentola coprendoli con acqua. Porta a bollore, spegni e lascia in infusione per 15'. Filtra il liquido ed eventualmente addolciscilo con zucchero integrale di canna o miele. Otterrai una bevanda deliziosa e disintossicante!

La polpa che sarà avanzata dalla preparazione della maionese sarà invece perfetta a colazione insieme a yogurt e cereali croccanti.

TANTE RICETTE SANE E SFIZIOSE TI ASPETTANO SUL BLOG PAPILLAMONELLA
<http://blog.giallozafferano.it/papillamonella/>



PapillaManella