

Fagottino di pollo ripieno con salsa alle fave

scritto da Andrea Triverio | 10/03/2017



Un Fagottino di pollo ripieno con salsa alle fave per immergersi in un miscuglio di profumi e sapori irresistibili. Ecco la ricetta semplice e veloce.

Le fave, leguminose piene di virtù

Tra gli ingredienti di questa ricetta ci sono le fave (*Vicia Faba*), appartenenti alla famiglia delle leguminose. Pur avendo origini in Cina, venivano consumate già ai tempi dell'antica Grecia e sulle tavole dei Romani. Oggi la pianta viene coltivata in tutto il mondo ed apprezzata per le **numerose proprietà terapeutiche e nutrizionali**.

Come le lenticchie e i fagioli, storicamente, le fave venivano considerate il "*cibo dei poveri*" perchè, pur essendo molto proteiche, non costavano molto e si coltivavano con facilità. Oltre alle proteine, le fave fresche:

- sono fonte di fibre;
- apportano proteine e vitamine dei gruppi C, B, A ed E;

- contengono pochissimi grassi (quelle **essiccate** sono molto più caloriche);
- contengono minerali come ferro, potassio, fosforo, calcio, magnesio, sodio, selenio e rame.

Ricetta Fagottino di pollo ripieno con salsa alle fave



Ingredienti

- Fave, 140 grammi
- aglio, 1 spicchio
- [cavoletti di Bruxelles](#), 15 grammi (1 porzione)
- mozzarella ciliegia, 10 gr (1 porzione)
- prosciutto, 22 grammi (3 fette)
- petto di pollo, 80 grammi
- erba cipollina
- paprica dolce
- pepe
- [curcuma](#)
- canapa.

Preparazione

Lessare in pentola a pressione, per 5 minuti, le fave con il sale e uno spicchio d'aglio. Scolarle e frullarle, aggiungendo del pepe e del sale (se serve).

Tagliare a metà un cavoletto di Bruxelles, svuotarlo con un coltellino ed inserire, al suo interno, una mozzarella ciliegia (Foto 1).

Pestare col batticarne una fetta di petto di pollo, avendo cura di darle una forma circolare. Adagiare le fette di prosciutto sulla carne, sistemando al centro il cavoletto di Bruxelles ripieno. Chiudere con lo spago da cucina.

Preparare un composto con curcuma, paprica, pepe, sale e impanare il fagottino di pollo. Chiuderlo con lo spago all'interno della carta forno. Infornate per 180° per 25-30 min.

Impiattamento

Tagliare lo spago del fagottino e sostituirlo con una striscia di erba cipollina precedentemente ammorbidita in acqua bollente.

Versara la salsa nel piatto e adagiare il fagottino spolverando con i semi di canapa.



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **255 kcal**.



Buon appetito!