



Involtino peperoni, pollo e funghi: delicatezza e gusto

La ricetta “Color Food” di questa settimana è l’ involtino peperoni, pollo e funghi, un secondo piatto semplice da preparare. Ha una buona dose proteica e circa 250 kcal.



© Involtino peperoni, pollo e funghi di Andrea Triverio.

Un **secondo piatto delicato, gustoso e di grande effetto** anche se molto semplice da cucinare. Inoltre, proveremo la **cottura al “cartoccio”**, cuocendo gli involtini dentro un sacchetto di carta forno.

Ricetta Involtino peperoni, pollo e funghi



Ingredienti per porzione

- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- capperi
- 100 grammi petto di pollo
- 70 grammi di funghi ostrica
- cipollotti (2 code)
- paprika piccante
- pepe
- salvia
- origano
- maggiorana
- basilico.

Procedimento

Lavate i peperoni e tagliateli a metà, avendo cura di ripulirli dai semi e dalle venature bianche.

Grigliateli in forno a 200° per circa 10 minuti e spellateli. Useremo il **peperone giallo** per comporre l'involto e il **peperone rosso** per la salsa.

Nel frattempo, inumidite il petto di pollo con l'acqua e massaggiatelo con una salsa preparata con aceto, sale, paprika e tutte le altre spezie elencate.

Grigliate, in una padella antiaderente, i funghi con un pizzico di sale.

Per comporre l'involto, sovrapponetevi al peperone giallo il pollo e poi i funghi, arrotolate e sigillate con degli stuzzicadenti.

Tagliate una striscia di "carta forno", chiudete il tutto con dello spago da cucina e infornate a 180° per 10 minuti (foto sotto).

Frullate il peperone rosso con qualche capperi, un po' di sale e un cucchiaino di paprika piccante.



Cottura al cartoccio in carta forno.

Impiattamento

Per prima cosa, versate la salsa al peperone rosso nel piatto in modo omogeneo.

Prendere due code di cipollotti, sbollentatele in acqua calda per 5 minuti e tagliate ciascuna coda in tre strisce per formare una treccia.

Aprite il cartoccio, adagiate gli involtini sul tagliere e ripulire i bordi irregolari. Togliete gli stuzzicadenti e decorare con le trecce.

A questo punto, adagiare gli involtini nel piatto, cercando di mettere. Completate con un filo d'olio, qualche capero, pepe e origano.



L'apporto calorico sarà intorno alle **250 kcal**.



Buon appetito!

Data di creazione

02/02/2017

Autore
andrea-triverio