

“Terrina” di pollo al vapore con finocchi marinati

Scopri il gusto della leggerezza con un piatto ricco di aromi e sapori.



Sarà per il suo colore o per la sua naturale leggerezza, ma la carne bianca è spesso associata alla parola “dieta” nel senso negativo del termine. Il **pollo**, per esempio, si immagina soprattutto come una triste fettina rosa pallido senza sapore. **Questo non significa mangiare sano!** Se vuoi potenziare il tuo stato di salute anche con l’aiuto del cibo devi saper **prepararlo in modo “furbo”**. Nella ricetta proposta qui di seguito, infatti, hai sì il pollo ma è cucinato in modo davvero invitante, grazie all’abbinamento con pietanze molto aromatiche come i finocchi, l’arancia e l’erba cipollina. Tutto questo, senza ricorrere a metodi di cottura aggressivi, come la frittura, o a condimenti poco salutari.

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 20 min. per la marinatura dei finocchi + 45 min. per la cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

1 kg di pollo Passo dopo Passo Despar

200 g di mollica di pane integrale

3 albumi d’uovo Passo dopo Passo Despar

2 porri

2 finocchi

1 arancia

40 g di brandy

30 g di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar per la terrina di pollo più 3 cucchiaini

1 cucchiaino di aceto balsamico tradizionale di Modena Despar Premium

erba cipollina

sale e pepe

Procedimento

1. Macina il pollo e in un mixer o tritatutto aggiungi la mollica di pane, l’olio, gli albumi, il brandy, il sale e il pepe. Aziona e lascia in funzione sino a ottenere un composto omogeneo.
2. Prelevalo, aggiungi i porri tagliati a rondelle e sbollentalo per 5 minuti. Scola, amalgama bene e versa il composto in uno stampo da plumcake unto d’olio.
3. Inforna per circa 40 minuti a 180°C coprendo lo strato superiore con della carta da forno.
4. Nel frattempo lava, monda e taglia a fettine sottili i finocchi.
5. Prepara la marinatura per i finocchi mixando il succo d’arancia con tre cucchiaini di olio extra vergine di oliva, l’aceto balsamico, un pizzico di sale e pepe. Metti a marinare per circa 20 minuti in frigorifero ricoperti da pellicola.
6. Servi adagiando sul piatto l’insalatina di finocchi scolata e la terrina di pollo affettata; decora con dell’erba cipollina tritata.