10 modi per preparare il pollo

Scopri delle ricette facili e veloci per cucinare un ingrediente versatile e light come il pollo.

Il pollo è una carne bianca e ricca di **proteine nobili** ed è un alimento facilmente **digeribile**, in più ha meno grassi della carne rossa. Anche tu probabilmente lo sceglierai con molta frequenza ma spesso non sai come renderlo più **appetitoso**. Ecco di seguito 10 idee da tenere sempre a portata di mano per preparare delle **deliziose ricette** che richiedono poco tempo di preparazione ma che non ti fanno rinunciare al gusto.

1. Pollo saltato alla salsa di soia e lime

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di fettine di petto di pollo
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaino di olio di semi di sesamo Despar Vital
1 cucchiaio di succo di lime
1 cucchiaino di zucchero di canna grezzo Despar
la punta di un cucchiaio di peperoncino in polvere Despar
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Mescola salsa di soia, olio, succo di lime, zucchero, peperoncino, zenzero, sale e pepe in una ciotola, e aggiungi il pollo tagliato a straccetti.
2. Fai marinare per almeno 15 minuti.
3. Scalda una padella antiaderente e, una volta calda, versa il pollo con la sua marinatura.
4. Fai saltare a fiamma vivace per 8-10 minuti, aggiungendoci poca acqua se il condimento si asciuga troppo.

2. Pollo marinato al rosmarino e olio

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di straccetti di petto di pollo
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
mezzo cucchiaio di succo di limone
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d’aglio sbucciato

1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Mescola olio, limone, aglio schiacciato e rosmarino in una ciotola. Aggiungi il pollo e fai marinare per almeno 15 minuti.
2. Scalda una padella antiaderente e, una volta ben calda, adagia il pollo insieme alla marinatura.
3. Fai saltare per 8-10 minuti, fino a cottura ultimata del pollo.

3. Pollo con curry e curcuma

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di bocconcini di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaino di curry Despar
1 cucchiaio di curcuma mezzo cucchiaino di coriandolo in polvere
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Mescola curry, curcuma, coriandolo, sale, pepe e olio in una ciotolina e aggiungi i bocconcini di pollo. Fai marinare per 15 minuti almeno.
2. Scalda una padella antiaderente e, una volta ben calda, adagia il pollo insieme alla marinatura.
3. Fai cuocere a fiamma vivace per 8-10 minuti, rigirando spesso in modo che il pollo possa cuocere uniformemente ed evitando di bruciare l'olio e le spezie.

4. Pollo con timo e limone

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetto di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
4 rametti di timo fresco
mezzo limone bio (la buccia)
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Prendi un foglio di carta forno e adagia sopra il pollo ben spennellato d'olio.
2. Sopra il pollo metti il timo e la buccia grattugiata del limone, e condisci con sale e pepe.
3. Chiudi la carta forno a formare un cartoccio e mettilo su una teglia. Inforna a 200°C per circa 20 minuti.
4. Passato il tempo, scarta il pollo e testane il punto di cottura. Una volta pronto, taglialo a fette, avendo l'accortezza di rimuovere i rametti di timo.

5. Pollo al vino bianco, ginepro e alloro

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di fettine di petto di pollo
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
60 ml di vino bianco secco
3 bacche di ginepro
mezzo cucchiaino di alloro in foglie
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Scalda l'olio in una padella antiaderente. Una volta caldo, aggiungi il pollo e rosolalo per un paio di minuti da entrambi i lati.
2. Sfuma col vino, aggiungi anche il ginepro e l'alloro e chiudi con un coperchio.
3. Fai cuocere per 10 minuti, quindi rimuovi il coperchio e lascia che il vino si riduca ulteriormente. Aggiusta di sale e pepe.
4. Togli dal fuoco una volta che la salsa si sarà ristretta del tutto.

6. Pollo bollito con olio alla senape

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di fettine di petto di pollo
1 carote Passo dopo Passo Despar
1 gambo di sedano
mezza cipolla bionda
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di senape in grani
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Metti il petto di pollo in una pentola insieme alla carota e alla cipolla sbucciate e al sedano ben lavato. Copri d'acqua fredda e metti sul fuoco.
2. Porta a bollore e cuoci per 15 minuti, scola e adagia il pollo su un piatto.
3. Mescola l'olio alla senape e aggiungi sale e pepe. Versa il condimento sopra il pollo e servi.

7. Pollo ripieno con cipollotto e prezzemolo

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di fettine di petto di pollo
2 cipollotti freschi
4 rametti di prezzemolo fresco (solo le foglie)
1 spicchio d'aglio sbucciato
mezzo limone bio (la buccia)
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Lava e taglia i cipollotti a fettine sottili, trita l'aglio e il prezzemolo e grattugia la buccia di limone. Mescola tutto insieme e condisci con sale e pepe.
2. Incidi il petto di pollo in modo da farne una sorta di tasca. Farciscilo con il mix di odori.
3. Adagia il pollo su un foglio di carta da forno grande abbastanza da formare un cartoccio e mettilo su una teglia.
4. Inforna a 200°C per 20 minuti. Scarta e affetta il pollo.

8. Pollo al forno con spezie piccanti

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di fettine di petto di pollo
mezzo cucchiaino di paprika dolce Despar
la punta di 1 cucchiaino di peperoncino in polvere Despar
la punta di 1 cucchiaino di aglio
la punta di 1 cucchiaino di pepe di Cayenna
mezzo cucchiaino di origano secco Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Mescola le spezie all'origano e all'aglio in polvere, aggiungi sale e pepe e trasferisci tutto in un piatto.
2. Passa il pollo nel mix di spezie, facendo in modo che l'intera superficie ne sia coperta.
3. Trasferisci il pollo su una teglia coperta da carta forno e cuocio per 20 minuti in forno a 200°C.
4. Testa la cottura e, una volta pronto, taglialo a fettine.

9. Pollo al forno con le mandorle

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di filetto di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
4 cucchiai di farina di mandorle
2 cucchiai di mandorle tagliate grossolanamente Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Spennella un foglio d'alluminio con l'olio.
2. Impana il filetto di pollo con la farina di mandorle mischiata a poco sale e pepe, e adagialo sul foglio di alluminio. Cospargilo con le mandorle tritate e chiudi il foglio di alluminio.
3. Inforna a 200°C per circa 15 minuti. Trascorso il tempo, scarta il pollo e fallo dorare sotto il grill per altri 3-4 minuti, in modo da formare una crosticina croccante.

10. Bocconcini di pollo alla pizzaiola

Ingredienti
(per 1 porzione)

120 g di bocconcini di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
200 g di passata di pomodoro Despar Premium
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino di origano secco Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento
1. Scalda l'olio e l'aglio in una padella antiaderente. Una volta che l'aglio sarà diventato fragrante aggiungi il pomodoro.
2. Fai cuocere il sugo per 10 minuti in modo da farlo restringere. Aggiungi il pollo e cuoci per circa 7-8 minuti da ciascun lato.
3. Condisci con sale e pepe e finisci con l'origano.