

POLLO AI NASTURZI

Ingredienti per 4 persone:

*2 petti di pollo,
300 g pomodorini,
4 cipolle novelle,
1 spicchio d'aglio,
2 limoni, 4 rametti di timo,
24 nasturzi arancio e gialli,
olio,
sale e pepe.*



Procedimento:

dividete i petti di pollo così da ottenerne 4 filetti, poneteli in una terrina con il succo dei limoni, le cipolle e lo spicchio d'aglio tagliati al velo, 4 cucchiaini di olio, pepe, mescolate bene e lasciate riposare per un'ora rigirandoli spesso. Aggiungete i pomodorini tagliati a spicchi e lasciate riposare un'altra ora. Scaldate una padella antiaderente, fate rosolare i petti di pollo ben scolati dalla marinata, quando hanno preso colore poneteli in una pirofila, bagnateli con la marinata, verdure comprese, salate e cuocete in forno preriscaldato a 180° finché pungendo la carne i succhi escono bianchi. Servite i filetti tagliati a spesse fette diagonali, accompagnandoli con le verdure e decorando con i nasturzi che vanno aggiunti all'ultimo momento perché non si affloschino.