

La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

Bocconcini di pollo agli asparagi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 350 gr sovracoscia di pollo
- 50 gr asparagi freschi
- 10 gr. farina di grano tenero
- 5 gr. cipolla
- 5 gr. olio evo
- Sale aromatizzato q.b.



PREPARAZIONE:

Pulire dalla eventuale pelle la sovracoscia di pollo, tagliarla in bocconcini di 45/50 gr circa.

Lavare e tagliare la coda legnosa degli asparagi, tagliare il gambo a pezzi piccoli lasciando intere le punte.

In padella antiaderente versare l'olio d'oliva e rosolare i bocconcini di pollo precedentemente infarinati, salare con sale profumato.

A parte sminuzzare i gambi degli asparagi in un mixer aggiungendo un po' di acqua per renderli cremosi.

Una volta rosolato il pollo aggiungere la crema di asparagi e le punte intere continuare la cottura a fuoco lento per 15/20 minuti.

Servire i bocconcini con la salsa e le punte di guarnizione.



Difficoltà: bassa



Preparazione: 30 min.
Cottura: 20/25 min.