

PETTO DI POLLO CON SORPRESA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 petti di pollo piuttosto grandi
- 4 zucchine
- 4 carote
- 1 patata
- 1 finocchio
- sale
- pepe
- poco olio d'oliva
- 1/2 limone (succo)

Aprite il petto di pollo e battetelo in modo da formare due grandi fette di carne disossata.

Salate e pepate.

Pulite e tagliate a dadini le verdure, lessatele in acqua salata per 10 minuti, passatele in una terrina e conditele col limone e l'olio d'oliva.

Disponete le verdure sulla carne, arrotolatela e chiudetela con dello spago da cucina.

Cuocete i rotoli in un tegame con poco olio d'oliva facendolo prima rosolare a fiamma vivace perché la carne prenda colore, poi lasciate arrivare a cottura a tegame coperto aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua.