

PETTO DI POLLO AGLI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

- 400g. di petto di pollo a fettine,
- 1kg. di asparagi,
- 1 cipollina,
- 40g. di burro,
- 2/3 cucchiaini di panna,
- prezzemolo,
- un cucchiaino di amido di mais,
- mezzo bicchiere di vino bianco,
- sale e pepe.

Pulite gli asparagi, raschiando i gambi ed eliminando le parti più dure, e cuoceteli tenendo separate le punte dai gambi. Frullate poi i gambi, eliminando i filamenti.

Tritate la cipolla e fatela appassire in un terzo del burro. Unite i gambi degli asparagi, il vino e mezzo bicchiere circa di acqua e fate sobbollire 5 minuti, a fuoco moderato e mescolando.

In un'altra padella, rosolate il petto di pollo nel burro rimasto, cuocetelo per 3-4 minuti per parte, salate, pepate e tenete al caldo.

Stemperare l'amido di mais in un cucchiaino di acqua, unitelo alla salsa di asparagi e, quando tutto è ben amalgamato, aggiungete la panna e le punte tenute da parte. Regolate di sale e pepe e lasciate insaporire. Sistemate il pollo nei piatti, versatevi sopra la salsa di asparagi e completate con prezzemolo tritato.

Potete sostituire il pollo con fesa di tacchino o fettine di vitello tagliate sottili.