SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

DOSI PER 4 PERSONE

INGRDIENTI:

-Brodo vegetale (1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 1 rametto di rosmarino)

- 4 Fette di petto di pollo

-1 limone succo

-Sale q.b.

-farina q.b.

-olio extra vergine q.b.

PROCEDIMENTO

Per iniziare la preparazione delle scaloppine, s'inizia col preparare il brodo vegetale: in un pentola mettete a cuocere la carota, il sedano, la cipolla precedentemente pulite, l'acqua, un pizzico di sale, quando inizia a bollire mettere il rametto di rosmarino in infusione.

Spremere il limone e tenerlo da parte.

Passiamo al pollo: se partite dai petti dovete dividerli e tagliarli a fette. Se invece avete già le fette a disposizione dovete batterle con un batticarne così da avere uno spessore abbastanza fine. A questo punto le fette di pollo andranno passate nella farina.

Prendete una teglia da forno e ungetela con l'olio e disponeteci dentro le fettine di pollo, bagnatele con il limone e con un bel mestolo di brodo in modo che la quantità di liquido le copra.

La carne va cotta in forno a 160/170 C° per almeno 30 minuti [non è necessario girarle, controllate dopo mezz'ora e se mai prolungate il tempo di cottura di ancora 10/20 minuti] se volete potete iniziare la cottura coprendole e poi gli ultimi 10 minuti, togliete il coperchio in modo da asciugarle un pochino.

**se volete potete cucinarle in padella antiaderente, basterà sciogliere una noce di burro e aggiungete le fette di pollo e fatele dorare per qualche minuto. Giratele e

proseguite la cottura bagnandole con il brodo e il succo di limone salate, coprite e cucinatele per 10/ 20 minuti.

A fine si formerà una cremina ben densa. A questo punto le scaloppine sono pronte.

Vi ricordiamo che scuola serviamo le Scaloppine di pollo con patate bollite (lesse) o purè e insalata gentile, piatto molto apprezzato dai nostri bambini.

BUON APPETITO PIATTO PULITO,

UN SALUTO E UN ABBRACCIO DALLE VOSTRE CUOCHE.