

Sovracoscia di pollo con erbe aromatiche e verdure

Piatto unico

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 gr di sovracoscia di pollo
- 200 gr di pane fresco integrale
- 2 zucchine
- 1 melanzana
- 2 pomodori secchi
- 1 spicchio d'aglio
- Timo, menta, rosmarino q.b.
- Olio extra vergine di oliva q. b.
- Sale q.b.

Preparazione

Grattugiare il pane e miscelare insieme alle erbe aromatiche tritate.

Tagliare a medaglioni la sovracoscia di pollo e passarli nel preparato ottenuto.

Dorarli in padella con poco olio.

Tagliare a piccoli cubetti le zucchine e la melanzana, stufarli in casseruola con poco olio, acqua e aglio, spegnere la fiamma e coprire la casseruola con della pellicola trasparente. Questo consentirà al vapore di circolare all'interno della casseruola, in modo tale che le verdure mantengano il loro colore e i loro componenti originali.

A fine cottura unire i pomodori secchi tagliati a cubetti e impiattare, disponendo come base del piatto le verdure con sopra i medaglioni di pollo, aggiungere un rametto di rosmarino fresco.

Evitare di cuocere a lungo le erbe aromatiche poiché in cotture prolungate potrebbero rilasciare un sentore amaro agli alimenti.

