



'Braciole' di pollo al sugo di pomodoro e parmigiano

con zucchine trifolate e focaccia tostata

Poche calorie

Preparation time : 40 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/braciole-di-pollo-al-sugo-di-pomodoro-e-parmigiano-580>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Origano Secco (pacchetto)	½	1	1½
Zucchina (pezzo(i))	2	4	6
Parmigiano Reggiano Grattugiato (pacchetto)	1	2	3
Petto di pollo a fette 100% italiano (g)	500	1000	1500
Salsa di pomodoro (g)	200	390	600
Focaccia genovese (pacchetto)	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

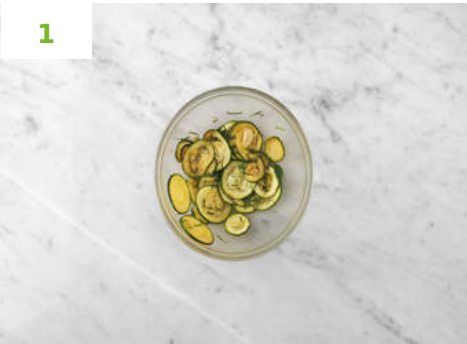
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	525 Kcal
Energia (kJ)	2197 kJ
Grassi	10.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	2.6 g
Carboidrati	37.3 g
di cui Zuccheri	10 g
Fibre	4.2 g
Proteine	70.6 g
Sodio	405.29 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Cuocere le zucchine

Tagliate le **zucchine** a rondelle da 0,5 cm.

Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite l'**aglio** (potete tenere la buccia) e soffriggetelo 1-2 minuti. Aggiungete le zucchine e cuocete per 7-8 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorate.

Alla fine spostatele in una ciotola e conditele con un cucchiaino di **aceto** (2 per 4 porzioni) e un pizzico di **origano**.



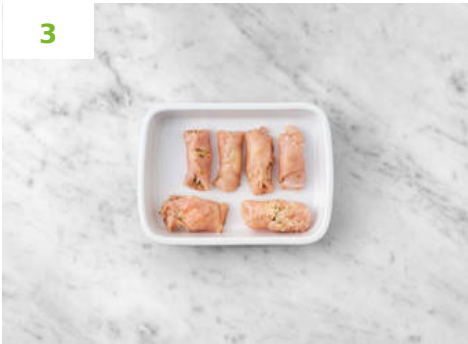
Preparare il pollo

TIP: se non avete un batticarne, potete usare un matterello o il fondo di una padella.

Intanto, avvolgete ciascuna fetta di **pollo** con della pellicola alimentare, oppure disponetela fra 2 fogli di carta da forno.

Posizionatelo su un tagliere e battete ripetutamente con un batticarne per appiattirlo, finché sarà spesso circa 0,5 cm.

Tagliate ciascuna fetta di pollo a metà, ottenendo 6-8 fettine (1214 per 4 porzioni).



Preparare gli involtini

TIP: non riempite troppo gli involtini, o sarà difficile chiuderli.

Stendete le fettine di **pollo** su un tagliere.

Disponete al centro di ciascuna fettina un cucchiaino di **parmigiano grattugiato**, un pizzico di **sale** e **origano**.

Realizzate gli **involentini** arrotolando ciascuna fettina su sé stessa: se li avete, sigillateli con gli stuzzicadenti.



Cuocere gli involtini

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Rosolate gli **involentini** per 2-3 minuti su entrambi i lati.

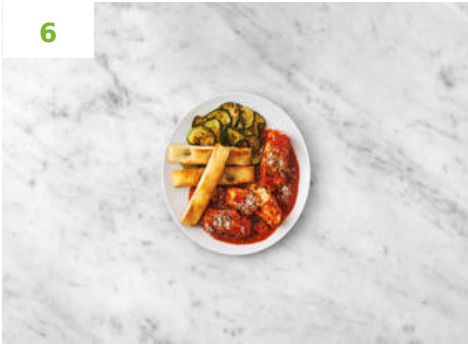
Abbassate il fuoco e unite in padella la **salsa di pomodoro** con un cucchiaino di **zucchero** (2 per 4 porzioni), un pizzico di **sale** e **pepe**. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti, girando con delicatezza gli involtini a metà cottura.



Preparare la focaccia

Affettate la **focaccia** a fette da 2 cm.

Riportate la padella usata per le zucchine su fuoco medio, unite la **focaccia** e tostatela 1 minuto per lato. In alternativa, tostatela in un tostapane.



Disporre nei piatti

Disponete gli **involentini** nei piatti e irrorateli con il loro **sugo**.

Spolverizzateli con un pizzico di **origano**.

Accompagnate con le **zucchine** e la **focaccia**.

Enjoy your meal!