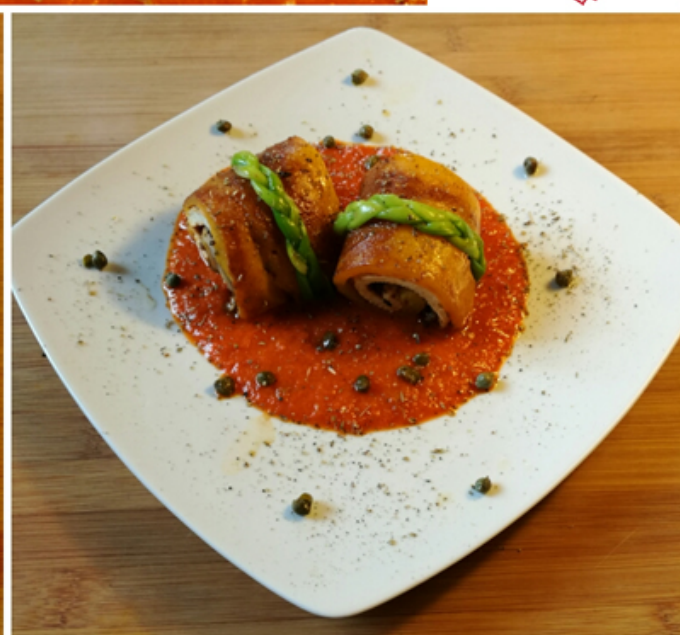


Involtino peperoni, pollo e funghi: delicatezza e gusto

scritto da Andrea Triverio | 02/02/2017



La ricetta “Color Food” di questa settimana è l’involtino peperoni, pollo e funghi, un secondo piatto semplice da preparare. Ha una buona dose proteica e circa 250 kcal.

Un secondo piatto delicato, gustoso e di grande effetto anche se molto semplice da cucinare.

Inoltre, proveremo la **cottura al "cartoccio"**, cuocendo gli involtini dentro un sacchetto di carta forno.

Ricetta Involtino peperoni, pollo e funghi



Ingredienti per porzione

- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- capperi
- 100 grammi petto di pollo
- 70 grammi di funghi ostrica
- cipollotti (2 code)
- paprika piccante
- pepe
- salvia
- origano
- maggiorana
- basilico.

Procedimento

Lavate i peperoni e tagliateli a metà, avendo cura di ripulirli dai semi e dalle venature bianche.

Grigliateli in forno a 200° per circa 10 minuti e spellateli. Useremo il **peperone giallo** per comporre l'involentino e il **peperone rosso** per la salsa.

Nel frattempo, inumidite il petto di pollo con l'acqua e massaggiatelo con una salsa preparata con aceto, sale, paprika e tutte le altre spezie elencate.

Grigliate, in una padella antiaderente, i funghi con un pizzico di sale.

Per comporre l'involentino, sovrapponetevi al peperone giallo il pollo e poi i funghi, arrotolate e sigillate con degli stuzzicadenti.

Tagliate una striscia di "carta forno", chiudete il tutto con dello spago da cucina e infornate a 180° per 10 minuti (foto sotto).

Frullate il peperone rosso con qualche capperò, un po' di sale e un cucchiaino di paprika piccante.

Impiattamento

Per prima cosa, versate la salsa al peperone rosso nel piatto in modo omogeneo.

Prendere due code di cipollotti, sbollentatele in acqua calda per 5 minuti e tagliate ciascuna coda in tre strisce per formare una treccia.

Aprite il cartoccio, adagiate gli involtini sul tagliere e ripulire i bordi irregolari. Togliete gli stuzzicadenti e decorare con le trecce.

A questo punto, adagiare gli involtini nel piatto, cercando di mettere. Completate con un filo d'olio, qualche capperò, pepe e origano.



L'apporto calorico sarà intorno alle **250 kcal**.



Buon appetito!