

donna hay



SEMPLICI ESSENZIALI

pollo



sommario

introduzione 6

basi 8

antipasti, zuppe + insalate 18

pasta, noodles + riso 36

al forno 50

in padella, al vapore + al salto 68

glossario 88

indice 92

introduzione

Non è certo un caso che oggi il pollo sia una delle carni più diffuse sulle nostre tavole. È economico, facile e veloce da preparare, si sposa bene con tutto e si presta alle più svariate tecniche di cottura. Bollito, al vapore, fritto o arrosto: sperimentate l'intera gamma delle possibili consistenze, dalla versione più tenera e leggera a quella croccante e dorata. Praticamente ogni tradizione culinaria ha il suo piatto forte a base di pollo, quindi ho pensato di fare un giretto intorno al mondo per ricavarne questa raccolta di ricette. Si dice che la varietà sia il sale della vita, quindi seguitemi in questo viaggio per scoprire quanto è facile trasformare un alimento di tutti i giorni in un piatto straordinario.

Donna



zuppa di pollo e cocco

250ml di brodo di pollo
2 lattine da 400ml di latte di cocco
1 pezzetto di zenzero, affettato
1 gambo di citronella, mondato e tagliato a metà
1 cucchiaino di pasta di curry rosso già pronta (vedi glossario)
4 filetti di petto di pollo da 200g, puliti
250g di noodles sottili
1 peperoncino rosso lungo, tritato
10g di foglie di coriandolo

Versate il brodo, il latte di cocco, lo zenzero, la citronella e la pasta di curry in una pentola su fuoco medio. Mescolate e portate a ebollizione. Mettete il pollo e cuocete per 6–8 minuti o finché è ben cotto. Toglietelo dalla pentola e tagliatelo a striscioline sottili. Mettete da parte. Versate i noodles nella zuppa e cuocete per 5 minuti. Versate nelle ciotole. Completate con il pollo, il peperoncino e il coriandolo. Per 4.

pollo su spiedini di citronella

2 filetti di petto di pollo da 200g, puliti e tagliati a pezzetti
1 cucchiaino di pasta di curry verde già pronta (vedi glossario)
3 cucchiaini di salsa di pesce
2 cucchiaini di zucchero di canna
1 albume
2 cucchiaini di menta tritata finemente
8 gambi di citronella, tagliati a pezzi di 25cm⁺
2 cucchiaini di olio
salsa chili dolce e spicchi di lime, per servire

Frullate il pollo con la pasta di curry, la salsa di pesce, lo zucchero e l'albume. Incorporate la menta. Mettete in frigorifero per 20 minuti. Foderate una teglia con carta da forno. Modellate 2 cucchiaini del composto con il pollo intorno a uno spiedino di citronella (con le mani inumidite sarà più facile) e disponetelo sulla teglia. Ripetete l'operazione per preparare gli altri spiedini. Mettete in frigorifero per 10 minuti o fino a prima di cuocerli. Scaldare una padella grande antiaderente su fuoco medio–basso. Versateci l'olio e cuoceteci gli spiedini in più riprese, girandoli di tanto in tanto, finché sono dorati e ben cotti. Serviteli ben caldi o tiepidi con la salsa chili e gli spicchi di lime. Per 4.

+ Immergete in acqua per 20 minuti i gambi di citronella per evitare che brucino in cottura.



zuppa di pollo e cocco



pollo su spiedini di citronella

pie di pollo

1 dose di pasta brisée (vedi pag. 88)
375g di pasta sfoglia già pronta (vedi glossario)
1 uovo, leggermente sbattuto
ripieno
1 cucchiaio di olio
2 porri, tritati
1kg di sovracosce di pollo, tagliate a cubetti di 2cm
750ml di brodo di pollo
180ml di vino bianco secco
250g di champignon, tagliati a metà
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di maizena
60ml d'acqua
sale e pepe nero macinato

Per il ripieno, cuocete i porri con l'olio in una casseruola su fuoco medio-alto per 3 minuti o finché sono teneri. Unite il pollo e versate il brodo e il vino. Fate sobbollire, senza coperchio, per 45 minuti o finché il pollo è tenero. Unite i funghi e il prezzemolo e cuocete per 5 minuti. Mescolate la maizena con l'acqua fino a ottenere un composto liscio, versate in padella e cuocete, mescolando, per 5 minuti o finché il composto si addensa e riprende a bollire. Salate e pepate. Mettete da parte a raffreddare.

Stendete la pasta brisée a 3mm di spessore su un piano di lavoro leggermente infarinato e foderateci uno stampo profondo per pie di 24cm di diametro. Versateci il ripieno freddo. Stendete la sfoglia a uno spessore di 3mm. Fate un'incisione al centro per far fuoriuscire il vapore e appoggiatela sul ripieno. Rifilate i bordi e sigillate la pie facendoli aderire bene, poi spennelate la superficie con un po' di uovo. Infornate a 180°C per 40 minuti o finché la pie è dorata e croccante. Per 6.

couscous con pollo al limone e prezzemolo

olio d'oliva, per friggere
2 filetti di petto di pollo da 200g
360g di couscous
675ml di brodo di pollo
1 cucchiaio di olio d'oliva, in più
sale e pepe nero macinato
1 cucchiaio di scorza di limone grattugiata finemente
10g di prezzemolo tritato
2 cucchiaini di capperi sottosale, sciacquati, scolati e tritati
80g di olive nere

Scaldate il forno a 200°C. Scaldate un po' di olio in una padella antiaderente e cuoceteci il pollo 2 minuti per lato o finché è dorato. Versate il couscous in una teglia media. Versateci il brodo mescolato con l'olio in più, il sale e il pepe. Disponete il pollo sul couscous. Mescolate la scorza di limone, il prezzemolo e i capperi e cospargete il composto sul pollo. Unite le olive, chiudete con il coperchio o con un foglio di alluminio. Infornate per 20 minuti o finché il pollo è ben cotto. Per servire, sgranate il couscous con una forchetta e distribuitelo nei piatti. Completate con il pollo. Per 2.



pie di pollo



couscous con pollo al limone e prezzemolo

a

aglio

- pollo al cartoccio
 - con aglio e limone 82
- pollo all'aglio in casseruola 54
- pollo arrosto
 - con aglio e limone 64

aioli 88

aprire il pollo a libro 12

b

bollitura 15

brodo 14

burro al timo 16

c

citronella

- pollo con lime e citronella 76
- pollo su spiedini
 - di citronella 28

condimenti + salse

- aioli 88
- condimento al rafano 26
- maionese ai limoni confit 89
- salsa alla senape e miele 22
- salsa alla soia e limone 76
- salsa verde 32, 90

cottura al vapore 14

cottura in padella 15

couscous

- couscous con pollo al limone
 - e prezzemolo 60
- ripieno al couscous 17

curry verde di pollo thai 84

g

galletti arrosto glassati 54

gremolada 72

- pollo con gremolada 72

i

insalate

- insalata di noodles con julienne
 - di pollo e menta 34
- insalata di pollo con anacardi
 - e condimento alla senape e miele 22
- insalata di pollo con salsa verde 32
- insalata di pollo croccante 22
- insalata di riso thai alla citronella 44
- insalata tiepida di pollo
 - e sedano rapa 26
- pollo con insalata di spinaci
 - e cannellini 26
- pollo croccante con insalata di piselli 26
- pollo in padella con insalata di fagiolini
 - e condimento al latticello 72

involtini con pollo e salsa hoisin 32

l

lime

- pollo con lime e citronella 76
- pollo veloce al lime e peperoncino 54

limone

- couscous con pollo al limone
 - e prezzemolo 60
- pasta con pollo e limone 40
- pollo al cartoccio con aglio
 - e limone 82
- pollo arrosto al miele e limone 66
- pollo arrosto con aglio e limone 64
- ripieno al limone ed erbe 17

m

maccheroncini con pollo e funghi 48

maionese ai limoni confit 89

- pollo con maionese ai limoni confit 76

miele

- pollo arrosto al miele e limone 66
- salsa alla senape e miele 22

n

noodles

- insalata di noodles con julienne
 - di pollo e menta 34
- noodles al salto con pollo croccante 46
- noodles piccanti con pollo e anacardi 40
- pad thai 44
- zuppa asiatica con pollo e noodles 22
- zuppa con pollo e noodles 32

p

pad thai 44

paella con pollo, pomodoro e chorizo 40

pasta

- maccheroncini con pollo e funghi 48
- pasta con pollo affumicato, lime
 - e avocado 44
- pasta con pollo e limone 40
- rigatoni con pollo, pomodoro
 - e olive 40
- spaghetti con pollo e capperi 44

pasta brisée 88

pasta di curry rosso 89

pasta di curry verde 89

peperoncino

- noodles piccanti con pollo
 - e anacardi 40
- pollo veloce al lime e peperoncino 54

pesto di cipollotti 78

petti di pollo con limone e feta 58

pie di pollo 60

pollo al latte di cocco 76

pollo al rosmarino con patate dolci 58

pollo all'aglio in casseruola 54

- pollo alle olive verdi 64

pollo allo zenzero al vapore 84

pollo arrosto 13

- pollo arrosto al miele e limone 66
- pollo arrosto con aglio e limone 64

pollo arrosto veloce 64
 pollo con harissa e yogurt 58
 pollo con insalata di spinaci
 e cannellini 26
 pollo con pesto di cipollotti 78
 pollo con pesto e prosciutto crudo 54
 pollo con pomodorini e capperi 72
 pollo con zucca al salto 82
 pollo croccante
 insalata di pollo croccante 22
 noodles al salto con pollo croccante 46
 pollo croccante con insalata di piselli 26
 pollo croccante con sale al coriandolo
 e carote al burro 66
 pollo croccante cotto due volte 72
 pollo thai croccante e speziato 76
 pollo farcito con ricotta ed erbe 58
 pollo fritto classico 64
 pollo impanato con formaggio e olive 82
 pollo in padella con insalata di fagiolini
 e condimento al latticello 72
 pollo satay 78
 pollo veloce al lime e peperoncino 54

R

rigatoni con pollo, pomodoro e olive 40
 ripieno
 al couscous 17
 al limone ed erbe 17
 parmigiano, pinoli + prezzemolo 16
 risotto
 al forno con pollo e zucca 46
 al forno con pollo, limone e piselli 48

S

sale al coriandolo 66
 salsa verde 32, 90
 salse – *vedi* condimenti + salse
 san choy bau di pollo 34

soia
 pollo alla soia 82
 salsa alla soia e limone 76
 spaghetti con pollo e capperi 44
 spiedini
 pollo su spiedini di citronella 28
 spiedini di pollo
 con limone confit 32
 spiedini di pollo e haloumi 22

T

tagli del pollo 10–11

Z

zucca
 pollo con zucca al salto 82
 risotto al forno con pollo e zucca 46
 zuppe
 asiatica con pollo e noodles 22
 con pollo e noodles 32
 di pollo e cocco 28
 di pollo, porri e risoni 26



Ricette insolite, ma anche accostamenti tradizionali e la classica cottura arrosto. Entrate nella cucina di Donna Hay per gustare idee sempre nuove e potrete dire finalmente addio al “solito pollo”.



Guido Tommasi Editore
www.guidotommasi.it



9 788896 621066

15,00 € i.i.