

Pollo cotto a bassa temperatura con lattuga e fragole

Il pollo cotto a bassa temperatura con lattuga e fragole è una ricetta facile e gustosa per preparare un secondo piatto equilibrato e leggero.



Oggi ti proponiamo una **ricetta facile e gustosa** per cucinare il petto di pollo. Abbiamo pensato a una ricetta per cuocere il pollo a **bassa temperatura, sottovuoto** e per farlo avrai bisogno di alcune cose indispensabili per questa tipologia di cottura: la macchina per il sottovuoto e il roner, un particolare termometro che consente di impostare e mantenere costante la temperatura in un liquido.

Ti consigliamo di accompagnare il pollo con **l'insalata di lattuga, fragole e semi**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 2 ore

Ingredienti
(per 4 persone)

1 petto di pollo Passo dopo Passo Despar (800 g circa)

Mezzo cespo di lattuga

150 g di fragole

2 cucchiaini di salsa di soia Despar Premium

1 cucchiaino di semi di sesamo

1 cucchiaino di semi di papavero

2 cucchiaini di aceto di mele

Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.

Un pizzico di sale

Procedimento:

1. Taglia il pollo eliminando le parti grassi, quindi dividi il petto di pollo in due parti.

Insaporisci la carne con il sale, massaggiando accuratamente e lascia riposare in frigorifero 20 minuti. Nel frattempo immergi il roner in una pentola piena di acqua impostando la temperatura a 69 °C.

2. Tira fuori il pollo dal frigorifero e, utilizzando la macchina per il sottovuoto, confeziona in una busta apposita i petti di pollo. Sigilla bene la busta con l'apposita macchina.

3. Raggiunta la temperatura impostata di 69 °C, immergi completamente la busta e lascia cuocere il pollo 1 ora e mezza. A cottura ultimata estrai la busta dalla pentola e tieni da parte.

4. Mescola la salsa di soia con un paio di cucchiaini di olio; estrai la carne dalla busta e ponila su una teglia rivestita di carta forno. Spennella la carne con l'emulsione di salsa di soia ricoprendola interamente, infine aggiungi del pepe a piacere. Cuoci la carne nel forno preriscaldato a 200 °C circa 10 minuti.

5. Prepara l'insalata: lava la lattuga accuratamente, asciugala e tagliala a pezzetti; toglila la parte verde dalle fragole e tagliale in due o quattro parti a seconda della grandezza. Condisci l'insalata con sale, olio a piacere, l'aceto e $\frac{3}{4}$ dei semi. Taglia la carne in diagonale con un coltello molto affilato, aggiungi sulla carne i semi rimasti e accompagnala all'insalata.