

Involtini con asparagi



Un secondo simpatico da presentare, leggero e gustoso: involtini con asparagi e formaggio filante. Un'idea originale per una cena in compagnia.

Ingredienti per 2 persone

300 g di petto di pollo in fette sottili

300 g di asparagi

8/10 fettine di formaggio dolce tipo [Galbanino](#)

olio

sale

pepe

Per prima cosa cuocere gli asparagi in acqua bollente per qualche minuto, fino a che non diventano morbidi.

In questa ricetta abbiamo usato degli asparagi congelati ma, se di stagione, potete utilizzare gli asparagi freschi. In questo caso, prima di cuocerli, eliminare la parte finale del gambo e lavarli accuratamente.

Quando gli asparagi sono cotti, scolarli e saltarli in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Lascarli raffreddare qualche minuto.

Nel frattempo, stendere le fettine di petto di pollo su un tagliere, mettere al centro il formaggio, tagliato a metà e 2 asparagi, tagliati in tre parti. Arrotondare

ogni involtino delicatamente, chiudere le estremità con uno stuzzicadenti e infarinarli.



Scaldare nella padella utilizzata prima per gli asparagi un filo d'olio, adagiare gli involtini, salare leggermente, aggiungere una spolverata di pepe e cuocere per circa 15 minuti girandoli di tanto in tanto per farli dorare su tutti i lati.



Quando sono cotti, trasferirli nel piatto e aggiungere una fettina di formaggio che con il calore si fonderà e renderà tutto ancora più gustoso.

Per un'alternativa provate anche i nostri [involtoni di petto di pollo con carciofi](#).

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)