

Sandwich di pollo con zucchine



Oggi vi proponiamo un secondo piatto leggero ma invitante, dei sandwich di pollo con zucchine, realizzati con petto di pollo, zucchine grigliate e formaggio filante, accompagnati da un contorno di patate e zucchine al forno.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

300 g di petto di pollo in fette sottili

3 zucchine tonde

2 sottilette

olio

sale

santoreggia

per il contorno

700 g di patate novelle

700 g di zucchine tonde

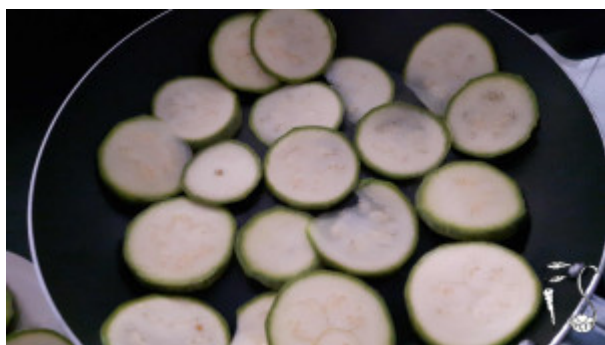
rosmarino

olio

sale

Per prima cosa grigliare le 3 zucchine tonde che

utilizzeremo come ripieno dei petti di pollo. Lavare le zucchine, asciugarle con carta da cucina e tagliare a fettine abbastanza sottili. Scaldare una padella antiaderente e grigliare le zucchine facendo attenzione a non bruciarle.



Condire le zucchine grigliate con un filo d'olio e lasciarle da parte.

Nel frattempo iniziare la preparazione del contorno. Lavare le zucchine, tagliarle a metà e scottarle in acqua bollente per circa 7/8 minuti. Per tocco in più, tagliarle a zig zag incidendole delicatamente con un la punta del coltello.



Scolare le zucchine e lasciarle da parte.

Pelare le patate, lavarle e scottarle in acqua bollente per circa 15 minuti.



Scolarle e asciugarle con la carta assorbente.
Trasferire le verdure in una teglia precedentemente foderata con la carta da forno, aggiungere il rosmarino il sale e un filo d'olio.



Cuocere in forno ventilato per circa 40 minuti.
Nel frattempo completare la preparazione del secondo.
Adagiare i petti di pollo su un tagliere; sulla metà delle fette aggiungere le zucchine e un pezzo di sottiletta.
Utilizzare le altre fette per coprire, e chiudere il sandwich con uno stuzzicadenti.



Cuocere le fettine di pollo in padella con un filo d'olio, sale e qualche fogliolina di santoreggia.

La sottiletta con il calore si fonderà formando una crema che nella cottura mantiene la carne morbida.



Servire i sandwich appena cotti con il contorno di patate e zucchine al forno.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)