



## **8 RICETTE DELLO CHEF DANIELE PERSEGANI PER “PRINCIPIANTI” IN CUCINA: PAPÀ AI FORNELLI, SINGLE IN CARRIERA, NEOSPOSI, STUDENTE FUORI SEDE**

Ecco le soluzioni dello chef - due piatti pensati per ciascuna delle quattro categorie di “absolute beginners” - arricchite da un consiglio in più per superare piccole insidie che le preparazioni possono presentare.

### **PER IL PAPÀ AI FORNELLI**

#### **1. LECCA LECCA DI POLLO**

##### **Ingredienti (per 4 persone):**

- 1 petto di pollo
- 1 uovo
- 1 manciata di parmigiano
- ½ bicchierino di panna
- 200 gr di arachidi non salate
- olio per friggere
- bastoncini di legno quadrati tipo finger food

##### **Procedimento:**

In un mixer mettere il pollo, l’uovo, il parmigiano e la panna; frullare bene il tutto. Togliere l’impasto dal mixer, fare delle palline della dimensioni di una noce che andranno poi passate nelle arachidi tritate.

Friggere in olio e servire su bastoncino come fossero lecca lecca!

##### **Il consiglio in più:**

La carne va amalgamata molto bene perché non si rompa in cottura.

#### **2. PANINO CON POLLO MORBIDO AL TIMO E CARCIOFI**

##### **Ingredienti (per 4 persone):**

- 4 ciabattine rustiche oppure 4 panini all’olio
- 1 petto di pollo
- 3 albumi
- un mazzetto misto di timo, prezzemolo e menta
- 4 carciofi grossi
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio d’aglio
- farina q.b.
- olio evo
- sale e pepe

---

#### **UFFICIO STAMPA**

**INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma

Tel. [+39] 06 4416 081 - Fax [+39] 06 4425 4393

[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)

**Procedimento:**

Frullare il petto di pollo con le erbe aromatiche e gli albumi, fare delle palline e schiacciarle leggermente come fossero dei piccoli hamburger, infarinare e passarle in padella rosolandole da ambo i lati con aglio intero, olio, i carciofi a julienne, sale e pepe, bagnare con vino bianco e coprire.

Tagliare a metà le ciabatte, passarle 4 minuti in forno a 200°C per renderle croccanti, riempire con i carciofi, gli hamburger di pollo e la salsa di cottura ristretta. Chiudere e servire.

**Il consiglio in più:**

Avere il pane molto croccante, soprattutto se si sceglie la ciabatta rustica: il contrasto con la morbidezza dell'hamburger rende il panino ancora più piacevole.

**PER IL SINGLE IN CARRIERA****1. CORDON BLEU DI POLLO FONDENTI****Ingredienti (per 1/2 persone):**

- 2 fette di petto di pollo aperte a portafoglio
- 2 fette di prosciutto cotto di Praga
- 50 gr di gorgonzola
- 50 gr di pancetta arrotolata
- 1 rametto di salvia
- ½ bicchiere di marsala
- 1 noce di burro
- sale e pepe

**Procedimento:**

Battere bene le fette di pollo, salarle e peparle, foderare con il prosciutto, mettere un pezzo di gorgonzola e chiudere sigillando bene con stuzzicadenti. Cospargere l'esterno del pollo con salvia tritata e arrotolare il tutto nella pancetta. Infarinare bene e rosolare in padella con una noce di burro, sfumare con marsala e se necessario portare a fine cottura con brodo.

Alla fine dovrete ottenere una salsina densa di colore ambrato. Servire con patate lesse prezzemolate.

**Il consiglio in più:**

Prestare attenzione alla chiusura perché non esca il ripieno: meglio utilizzare qualche stuzzicante in più, ma senza rompere la carne.

---

**UFFICIO STAMPA****INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma

Tel. [+39] 06 4416 081 - Fax [+39] 06 4425 4393

[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)



## 2. MESSICANI DI POLLO AI FUNGHI

### Ingredienti (per 1/2 persone):

- 4 cosce di pollo disossate
- 50 gr di ricotta
- 25 gr di parmigiano
- 25 gr di mortadella
- 25 gr di prosciutto cotto
- farina 00 qb
- vino bianco
- prezzemolo tritato
- 20 gr di funghi porcini secchi
- brodo vegetale q.b.

### Procedimento:

Prendere le cosce disossate, batterle con il batticarne per renderle più sottili e salare leggermente. Riempire con una farcia ottenuta con ricotta, mortadella frullata, prosciutto frullato, parmigiano e prezzemolo. Mettere al centro una pallina di ripieno, sovrapporre un'altra coscetta con la pelle verso l'esterno e chiudere con stuzzicadenti in modo da ottenere un piccolo sombrero. Infarinare leggermente, passare in padella con olio e burro, unire i funghi ammollati e tritati con la rispettiva acqua. Cuocere con coperchio per circa 30 minuti.

Servire con la salsa ottenuta.

### Il consiglio in più:

Utilizzare dei porcini secchi, molto più saporiti, e non buttare l'acqua ma utilizzarla dopo averla filtrata.

### PER I NEOSPOSI

## 1. TERRINA DI POLLO DEL TIGULLIO

### Ingredienti (per 4 persone):

- 400 gr di petto di pollo
- 1 mazzo di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 30 gr di pinoli
- 100 gr di parmigiano
- 1 cucchiaio di olive taggiasche snocciolate sott'olio
- 200 gr di pancetta stagionata tesa a fettine
- 1 albume
- olio evo
- sale pepe

---

#### UFFICIO STAMPA

INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma

Tel. [+39] 06 4416 081 - Fax [+39] 06 4425 4393

[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)

**Procedimento:**

In un mixer mettere il basilico, il parmigiano e i pinoli e frullare bene. Unire l'olio, regolare con l'aggiunta di sale e pepe, e continuare a frullare. Tagliare il pollo a straccetti, mettere in una ciotola e condirlo con il pesto ottenuto, l'albume e le olive. Foderare uno stampo da plumcake con la carta da forno. Stendere sul fondo dello stampo le fette di pancetta, riempire con il pollo, pressare bene e coprire il tutto con un secondo strato di pancetta. Cuocere in forno a bagnomaria a 140°C per 50 minuti circa.

Servire a fette, tiepido o freddo, su di un letto di misticanza.

**Il consiglio in più:**

Quando si cuoce a bagnomaria in forno, meglio utilizzare l'acqua già bollente per accelerare la cottura.

**2. SUPREMA DI POLLO IN CROSTA AL PEPE ROSA****Ingredienti (per 4 persone):**

- 1 petto di pollo
- 10 fette di pancetta tesa
- 1 bicchierino di whisky
- farina q.b.
- olio evo
- sale e pepe

Per la salsa:

- ½ lt di latte
- 50 gr di burro
- 40 gr di farina
- 1 vasetto di pepe rosa in salamoia
- sale

**Procedimento:**

Tagliare il petto di pollo per ottenere dei bastoncini e arrotolarli nella pancetta. Infarinare i bastoncini ottenuti e soffriggerli in olio in padella, sfumando con whisky. Preparare la besciamella con latte bollente e roux (burro fuso bollente e farina mescolati). Aggiungere le bacche al pepe rosa leggermente frantumate e regolare di sale.

Bagnare con la salsa i petti di pollo e farli gratinare leggermente in forno a 190°C per 10 minuti circa.

Servire con spinaci lessati saltati in padella con aglio, olio, pinoli tostati in forno e uvetta.

**Il consiglio in più:**

Pressare bene la pancetta, stringendo bene il bocconcino di pollo nel pugno della mano, perché la carne non si stacchi mentre viene rosolata.

---

**UFFICIO STAMPA****INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma

Tel. [+39] 06 4416 081 - Fax [+39] 06 4425 4393

[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)



## **STUDENTE FUORI SEDE**

### **1. Pollo grigliato all'Americana**

#### **Ingredienti (per 4 persone):**

- 1 pollo busto da 1,3/1,4 kg circa
- 1 lattina di birra chiara
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di paprika piccante
- 1 spruzzata di worchester sauce
- 300 gr di bacon a fettine non troppo sottili
- salvia e rosmarino
- olio evo
- sale pepe

#### **Procedimento:**

Prendere il pollo e aprirlo a libro tagliandolo dal petto e metterlo in una teglia. Unire ora le paprike, la cipolla alla julienne, il pepe, la birra e le erbe tritate. Coprire il tutto con le fette di bacon e lasciare in frigorifero per almeno 2 ore.

Scaldare la griglia, scolare il pollo dalla marinatura e salarlo. Passare il pollo sulla griglia a calore dolce per almeno 1 ora, rigirandolo spesso e bagnando con la marinatura ottenuta e con gocce di worchester. A fine cottura grigliare il bacon e servirlo adagiandolo sul pollo.

#### **Il consiglio in più:**

Per chi non avesse nel frigo la salsa worchester, si possono utilizzare due acciughe schiacciate con un po' di olio.

### **SPEZZATO DI POLLO AL MOJITO**

#### **Ingredienti (per 4 persone):**

- 1 pollo intero
- 4 lime
- 1 rametto di menta fresca
- 1 /2 bicchiere di rum bianco
- 2 bicchieri di vino bianco
- farina bianca q.b.
- Olio evo,
- sale pepe

#### **Procedimento:**

Tagliare il pollo in otto pezzi, passarlo con sale e pepe, infarinarlo e soffriggerlo in tegame con olio. Sfumare con il rum facendo evaporare completamente, aggiungere poi il vino bianco ed il lime a pezzi, finire la cottura a pentola coperta. Se il pollo si asciuga troppo durante la cottura è



possibile aggiungere brodo vegetale o acqua. A fine cottura si dovrà ottenere il pollo ben rosolato, prima di servire aggiungere le foglie di menta spezzate con le mani.

**Il consiglio in più:**

Utilizzare un paio di forbici grandi per spezzare il pollo e dividerlo in 8 pezzi partendo dal petto.

---

**UFFICIO STAMPA**

**INC- ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE**

Via G. B. de Rossi 10 - 00161 Roma

Tel. [+39] 06 4416 081 - Fax [+39] 06 4425 4393

[www.inc-comunicazione.it](http://www.inc-comunicazione.it)