INVOLTINI DI POLLO CON ZUCCHINE

Preparazione: ca. 30 min.
Valore nutritivo: Porzione (1/4): kcal 458 / G 20 / C 38 / P 32

PER 4 PERSONE

2	petti di pollo (ca. 150 g l'uno)
0,5 c.no	di sale
un pizzico	di pepe
140 g	di formaggio fresco (ad es. Aglio & erbe di Provenza Cantadou)
1	zucchina (ca. 200 g)
1 l.	d'acqua
190 g	di polenta ticinese
60 g	di formaggio grattugiato
	olio d'oliva per friggere

ECCO COME SI FA

1. **Involtini:** sistemare i petti di pollo sulla superficie di lavoro, tagliarli in modo da ottenere 4 fettine, coprirle con una busta di plastica e batterle leggermente aiutandosi con il fondo di una padella o un batticarne. Condire e spalmare ogni fettina con 1 c. di formaggio fresco. Tagliare la zucchina per il lungo in bastoncini spessi ca. 5 mm, quindi sistemarli sul formaggio. Arrotolare le fettine e fissare ognuna con 2 stuzzicadenti.

2. **Polenta:** in un pentolino portare a bollore l'acqua. Incorporare la polenta e far cuocere mescolando a fuoco basso per ca. 2 minuti fino ad ottenere una consistenza densa. Aggiungere il formaggio grattugiato e il restante formaggio fresco, coprire con il coperchio e mettere da parte.

3. **Rosolatura:** in una padella scaldare un filo d'olio. Abbassare il fuoco e rosolare gli involtini su tutti i lati per ca. 10 min. Servire con la polenta.

Ideale con: spicchio di limone e capperi.

In collaborazione con Betty Bossi