Prosciutto di pollo

Ingredienti:

Petto di pollo 500g
Miele 2 cucchiai
Erbe aromatiche secche a piacere
Sale marino integrale 1 cucchiaio

Procedimento:

Pulite il petto di pollo e apritelo bene, battendolo anche un pochino con il batticarne. Mescolate il miele con il sale e le erbe aromatiche secche (es. erbette provenzali oppure un mix di rosmarino, timo, origano, salvia che potete fare in casa). Stendetelo sul pollo d entrambi i lati massaggiando bene la carne, poi chiudetelo in un sacchetto per alimenti eliminando l'aria in eccesso e lasciatelo marinare in frigorifero per circa 48h.
Lavate il pollo sotto l'acqua corrente e lasciatelo a bagno in acqua fredda per circa 1 ora in modo da eliminare il sale in eccesso. Aggiungete ancora un po' di erbette poi arrotolatelo e legatelo con lo spago come si fa con l'arrosto. Avvolgetelo con carta forno e poi con alluminio (oppure chiudetelo in sacchetto per cottura) e cuocetelo in acqua bollente per 5-6 minuti. Lasciatelo intiepidire nell'acqua poi conservatelo in frigorifero per 5-6 giorni, affettandolo quando serve. ottimo in un panino o insieme ad una bella insalata mista!

DOTT.SSA
FRANCESCA BONAFÈ
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
www.francescabonafe.it