



## Tagliata di petto di pollo al vapore di erbe aromatiche su julienne di carote e zucchine alla menta



Mauro Civiero Consulting

<b>Ingredienti per 2 persone:</b>	<b>QUANTITÀ</b>
Petto di pollo	300 g
Timo	3 g
Rosmarino	3 g
Salvia	3 g
Pepe rosa	2 g
Sale	3 g
<b>PER LE VERDURE:</b>	
Zucchine	200 g
Carote	150 g
Menta	4 g
Sale	2 g

### **Procedimento per il pollo:**

Tagliare il petto di pollo a fette non troppo sottili e metterlo in un piatto. A parte tritare finemente le erbe dopo averle lavate e sfogliate. Unire alle erbe il sale, il pepe rosa pestato e miscelarle bene. In seguito versare a pioggia la miscela di erbe sopra le fette di pollo da entrambe le parti e massaggiare leggermente la carne per farla ben aderire.

Porre al fuoco la vaporiera e quando si sviluppa il vapore porre a cuocere le fette di pollo nell'apposito cestello. Cuocere per 7 minuti. Il tempo di cottura può variare in base allo spessore delle fette di pollo.

### **Procedimento per le verdure:**

**Lavare le verdure.** Pelare le carote tagliarle in due o tre parti a seconda della lunghezza. Privare le zucchine della parte iniziale e finale e, in seguito, tagliarle in tre parti. In seguito tagliare le zucchine e le carote a julienne. Qualora non si disponesse della mandolina o non si ha dimestichezza con il taglio indicato si può optare con il pelapatate, pelando sia le carote che le zucchine per la loro lunghezza ottenendo così delle fettucce di verdura.

Condire le verdure con la menta tritata ed il sale e servirle con le fettine di pollo al vapore.