

50 ricette per cucinare il pollo e risparmiare: sono facili, veloci ed economiche

www.risparmiare.it



1. **Straccetti di pollo al balsamico:** tagliamo il pollo a striscioline, facciamolo saltare in padella con olio e aglio, un rametto di rosmarino, facendolo diventare croccante; infine aggiungiamo due o tre cucchiaini di aceto balsamico, saliamo, pepiamo;
2. **Straccetti di pollo al limone:** tagliamo il pollo a striscioline, facciamolo saltare in padella con olio, mezza cipolla bianca, foglioline di salvia, sale e pepe; aggiungiamo il succo di un limone spremuto, infine portiamo a cottura e decoriamo con la buccia di limone tritata;
3. **Pollo alla Nestore:** facciamo il petto di pollo a dadini e in una grande ciotola mescoliamolo con pochi cucchiaini di pangrattato, farina, peperoncino in polvere, sale e pepe; facciamo soffriggere in padella con l'olio per farlo diventare croccante;
4. **Cotoletta di pollo impanata:** battiamo la fettina di pollo, impaniamola passandola prima nell'uovo, poi nel pangrattato; friggiamo in padella e serviamo bella calda;
5. **Cotoletta impanata con zafferano e pomodori:** nell'uovo sbattuto aggiungiamo una bustina di zafferano; dopo la cottura, aggiungiamo sulla carne una dadolata di pomodori freschi e basilico;
6. **Hamburger di pollo:** prendiamo del macinato misto di pollo e tacchino, condiamo con sale, pepe, prezzemolo fresco, aglio tritato, parmigiano e un uovo; formiamo gli hamburger e cuociamoli in padella e poi mettiamoli dentro i panini con cipolla cruda, pomodoro, lattuga e maionese;
7. **Bastoncini di pollo con crosta di pistacchi:** passiamo i bocconcini di pollo nell'uovo, nella farina, poi di nuovo nell'uovo e infine in un mix di pistacchi tritati; cuociamo in forno a 180 gradi per 15-20 minuti, girandoli un paio di volte, delicatamente;
8. **Petto di pollo ai ferri:** facciamo marinare il petto di pollo in un contenitore con aglio, olio e prezzemolo; mettiamo sulla griglia, facciamo cuocere da ambo i lati, saliamo e pepiamo, e condiamo con olio a crudo;

www.risparmiare.mammafelice.it

9. **Petto di pollo ripieno:** prendiamo un petto di pollo, battiamolo bene e riempiamolo con fette di prosciutto crudo o pancetta, foglie di salvia, formaggio tipo fontina; arrotoliamolo, leghiamolo con lo spago da cucina, cuociamo in forno con olio, aglio, un dito di vino bianco o birra, rigirandolo bene;
10. **Scaloppine di pollo al limone e rosmarino:** battiamo il pollo, infariniamolo e mettiamolo in padella con olio, una cipolla affettata sottile, rametti di rosmarino e succo di limone; infine serviamo con un trito di aglio, rosmarino, bucce di limone e olio;
11. **Nuggets di pollo:** tritiamo nel mixer una cipolla, 500 grammi di pollo, 90 grammi di pane raffermo, un cucchiaino di senape, sale; formiamo delle crocchette, impaniamole nell'uovo e nel pangrattato e friggiamole in olio profondo;
12. **Bastoncini di pollo al forno:** facciamo dei bastoncini di pollo e passiamoli nella farina di mais (per polenta), mettiamoli in una teglia, unghiamoli con poco olio e mettiamoli in forno a 180 gradi per circa 15-20 minuti, girandoli spesso;
13. **Spezzatino di pollo con patate e piselli:** facciamo il pollo a dadini, soffriggiamolo con aglio e olio, aggiungiamo le patate tagliate piccole, un bicchiere di acqua, portiamo a cottura; verso la fine aggiungiamo i piselli, aggiustiamo di sale e pepe;
14. **Pollo alle mandorle cinese:** facciamo saltare i dadini di pollo con una cipolla e l'olio, aggiungiamo salsa di soia per sfumare, le mandorle senza buccia, sale e pepe;
15. **Spaghetti di riso verdure e pollo:** facciamo zucchine e carote a filetti con la mandolina, mettiamole in padella con aglio, zenzero, cipolla tagliata a fettine, il pollo e la salsa di soia; aggiungiamo una frittatina fatta con due uova e tagliata a striscioline, gli spaghetti di riso già ammolliati e un cipollotto fresco, e serviamo subito con altra salsa di soia a piacere;
16. **Curry di verdure e pollo:** facciamo un soffritto con aglio, zenzero e cipolla tritati, un cucchiaino di cumino, un cucchiaino di cardamomo in polvere, peperoncino, un cucchiaino di curry e olio. Aggiungiamo i dadini di pollo e facciamoli soffriggere, poi aggiungiamo verdure tagliate a tocchetti non troppo grandi (cavolfiore, patate, carote, zucca, zucchine... a piacere), aggiungiamo un bicchiere di acqua e facciamo cuocere; infine, quando il brodo si è asciugato, terminiamo con qualche cucchiaino di latte di cocco, aggiustiamo di sale, pepe e peperoncino e serviamo;
17. **Pollo al forno alla diavola:** prendiamo un pollo intero già pulito; mettiamo all'interno una cipolla, foglie di alloro e rosmarino; ricopriamolo bene spalmandolo con un mix di concentrato di pomodoro, peperoncino e pepe; mettiamolo in forno con un dito di birra sul fondo, olio sopra, e portiamo a cottura (circa 30 minuti a 180 gradi, aggiungendo birra o acqua se necessario);
18. **Cosce di pollo al forno:** mettiamo le cosce di pollo in forno con la pelle; irroriamo con olio, aglio intero, rosmarino, salvia fresca e un dito di birra; portiamo a cottura per circa 30 minuti, girandole un paio di volte;
19. **Pollo lesso in brodo:** prendiamo le parti del pollo con l'osso, facciamo un soffritto veloce con cipolla, carota e sedano tagliati piuttosto grossi, un cucchiaino di concentrato di pomodoro, e infine aggiungiamo il pollo a pezzi; portiamo a cottura, poi togliamo il pollo, facciamo ridurre il brodo e aggiustiamo di sale, e versiamo la pastina (tipo stelline o altra pasta piccola o avanzi di spaghetti spezzettati); togliamo le ossa dal pollo, spezzettandolo con le mani, e mettiamo nel brodo caldo;
20. **Insalata di pollo:** prendiamo il pollo lesso, togliamo le ossa e mettiamolo in una ciotola con lattuga, scaglie di parmigiano, sedano tagliato sottile, ravanelli, fagiolini; condiamo con sale, olio, un cucchiaino di maionese, un cucchiaino di aceto;
21. **Brodo di pollo:** facciamo un soffritto con cipolla, carota, sedano tritati finissimi, aggiungiamo un cucchiaino di concentrato di pomodoro, versiamo un paio di litri di acqua e aggiungiamo il pollo a pezzi, portiamo a cottura; eliminiamo il pollo e filtriamo il brodo, rimettiamo sul fuoco, aggiustiamo di sale e serviamo con della pastina sottile o del riso messo a lessare direttamente nel brodo;
22. **Pollo tonnato:** rosoliamo un petto di pollo in padella per farlo sigillare, poi cuociamolo in forno a 180 gradi per circa 15 minuti: non deve seccare; prepariamo la salsa tonnata tritando maionese, capperi e tonno, saliamo; tagliamo il pollo, ormai freddo, a fettine di circa mezzo centimetro, e serviamo con la salsa tonnata;

23. **Pollo alla pizzaiola:** mettiamo in padella le fettine di pollo con aglio e olio, facendole rosolare su entrambi i lati; aggiungiamo una confezione di polpa di pomodoro, origano, sale, basilico e portiamo a cottura; infine aggiungiamo dadini di mozzarella e serviamo;
24. **Pollo panna e funghi:** facciamo dorare da ambo i lati le fettine di pollo, aggiungiamo la panna, un goccio di latte, i funghi champignons freschi e facciamo ridurre il sugo; aggiustiamo di sale e pepe e guarniamo con prezzemolo fresco;
25. **Rolatine di pollo con spinaci:** battiamo le fettine di pollo, farciamole con un composto di ricotta e spinaci tritati fini, chiudiamo bene; facciamo sigillare in padella con un goccio di olio, poi copriamo con un sughetto di pomodoro, facciamo cuocere circa 5 minuti, poi mettiamo tutto in forno per 10 minuti fino a cottura;
26. **Rolatine speck e rucola:** farciamo le fettine di pollo con fettine di speck e qualche fogliolina di rucola; facciamo sigillare in padella con poco olio, poi aggiungiamo una cipolla tagliata sottile, mezzo bicchiere di latte, copriamo e portiamo a cottura.
27. **Insalata con il farro:** facciamo cuocere il farro secondo le indicazioni della confezione, scoliamolo e facciamolo raffreddare in una ciotola aggiungendo poco olio per non farlo attaccare; nel frattempo facciamo grigliare le fettine di pollo su una griglia calda, condiamole bene con sale, rosmarino tritato, olio e lasciamole marinare; tagliamo dei pomodorini a pezzetti, un peperone giallo, qualche pezzetto di sedano, uniamo tutto all'insalata, uniamo anche il pollo sgocciolato e condiamo con olio, sale e senape.
28. **Pollo senape e miele:** prendiamo un petto di pollo grande e facciamolo rosolare su tutti i lati con poco olio in padella, poi estraiamolo dalla padella; mettiamo due cucchiaini di senape, poco vino rosso, una cipolla grande tagliata a fettine sottili e facciamo cuocere; rimettiamo il pollo in padella, aggiungiamo altra acqua se necessario, portiamo a cottura aggiungendo un cucchiaino di miele; infine aggiustiamo di sale e serviamo con la sua salsina.
29. **Insalata di pollo asiatica:** facciamo cuocere le striscioline di pollo nel wok con aglio, olio e zenzero; aggiungiamo filetti di carota e zucchina, i noodles già ammollati; sfumiamo con salsa di soia, facciamo freddare; componiamo l'insalata con pollo e verdure tiepidi, foglie di insalata amara, semi di sesamo, un cipollotto tagliato a tocchetti.
30. **Pollo in pancetta:** avvolgiamo le cosce di pollo con le fettine di pancetta, mettiamole in forno in una teglia con olio, sale, rosmarino, mezzo bicchiere di birra e qualche spicchio di aglio; facciamo cuocere in forno girando un paio di volte e lasciando asciugare il liquido.
31. **Pollo e peperoni:** facciamo saltare il pollo a tocchetti in padella con olio e aglio, aggiungiamo i tocchetti di peperoni, un cucchiaino di capperi, saliamo, aggiungiamo peperoncino e serviamo;
32. **Pollo al forno con patate:** prendiamo un pollo pulito e mettiamo all'interno un rametto di rosmarino, aglio, mezza cipolla; ricopriamo il pollo con la senape e massaggiamolo, poi ricopriamo con le fettine di pancetta; mettiamo in forno circondato dalle patate, con una carota, una cipolla, aglio, alloro, sedano, una manciata di sale grosso e una lattina di birra; facciamo cuocere in forno coperto per i primi 15 minuti, e poi finiamo di dorare fino a completa cottura;
33. **Paella:** facciamo saltare nella paellera (padella per cuocere la paella) un peperone giallo tagliato a pezzetti, del pollo a dadini, una cipolla; aggiungiamo due bustine di zafferano, una scatola di pelati, sale, un bicchiere di riso a persona e un bicchiere e mezzo di acqua a persona. Portiamo a cottura e verso la fine aggiungiamo pochi piselli surgelati;
34. **Pollo alla cacciatora:** facciamo rosolare in aglio e olio le cosce di pollo, poi aggiungiamo una confezione di polpa di pomodoro, una foglia di alloro, un bicchiere di vino rosso e portiamo a cottura;
35. **Alette di pollo piccanti:** spalmiamo le alette di pollo con un composto di senape, pepe e peperoncino, semi di cumino, sale, paprika; mettiamo in forno con abbondante olio e portiamo a cottura rigirando spesso; alla fine possiamo cospargere con altra polvere di peperoncino;
36. **Pollo speziato al cocco e curry:** facciamo soffriggere una cipolla tritata con cumino, zenzero, curry; aggiungiamo i dadini di pollo e un bicchiere di acqua; aggiungiamo un piccolo cavolfiore o

- delle patate, saliamo, portiamo a cottura; verso la fine aggiungiamo mezza lattina di latte di cocco, aggiustiamo di sale;
37. **Insalata di pollo e spinaci:** facciamo lessare il pollo, poi tagliamo a filetti; facciamo un'insalata fredda con spinaci, fave o piselli o carciofi freschi, foglie di menta, pomodori secchi, feta sbriciolata;
 38. **Pollo al sesamo e miele:** facciamo sigillare il petto di pollo in padella con poco olio; mettiamo in forno spennellandolo con miele e semi di sesamo aggiungendo poca salsa di soia e mezzo bicchiere di acqua sul fondo della teglia; portiamo a cottura
 39. **Pollo fritto:** prendiamo i pezzi del pollo e facciamo una doppia impanatura passandoli nella farina condita con sale e spezie, poi nell'uovo e di nuovo nella farina; friggiamo in olio profondo, facciamo scolare l'olio e serviamo caldissimi;
 40. **Tortillas di pollo:** facciamo scaldare le tortillas di mais; nel frattempo facciamo saltare i dadini di pollo in padella con olio e un peperone rosso; farciamo le tortillas con pollo, peperone, avocado schiacciato e feta;
 41. **Pollo grigliato allo sciroppo d'acero:** facciamo marinare il pollo nel succo di arancia per un paio d'ore, poi facciamo grigliare le fettine di pollo, saliamo, pepiamo e aggiungiamo lo sciroppo d'acero;
 42. **Pollo allo yogurt:** facciamo marinare il pollo una notte con mezzo yogurt bianco, aglio tritato, zenzero tritato; mettiamo il pollo a cuocere in padella con olio e una cipolla tagliata sottile; serviamo il pollo con il restante yogurt insieme a zenzero e prezzemolo tritati.
 43. **Nachos con pollo:** facciamo saltare il pollo a dadini molto piccoli in padella con olio, aglio e peperoncino; mettiamo i nachos (patatine messicane) su una teglia, aggiungiamo il pollo a dadini cotti, una dadolata di pomodorini, dei cipollotti tagliati piccoli, del formaggio piccante tipo provolone; facciamo scaldare in forno per pochi minuti per scaldare le patatine e far sciogliere il formaggio;
 44. **Insalata di pasta:** facciamo cuocere la pasta, scoliamola, condiamo con olio e lasciamola raffreddare in una ciotola; aggiungiamo dei dadini di petto di pollo cotti alla griglia, dei dadi di prosciutto cotto, dadi di avocado, pomodorini, rucola fresca e condiamo con olio e sale;
 45. **Pollo all'ananas:** facciamo saltare il pollo a dadini in pentola con una cipolla e l'olio, poi aggiungiamo pezzetti di ananas sciroppato e anche un po' di sciroppo; facciamo asciugare i liquidi, saliamo, pepiamo, aggiungiamo poca salsa di soia;
 46. **Spiedini di pollo:** sugli spiedini alterniamo i dadini di pollo con zucchine, peperoni, wurstel e pancetta; facciamo cuocere sulla griglia con un filo di olio finché sono ben cotti;
 47. **Zuppa di noodles:** facciamo un brodo con una coscia di pollo, una patata, una carota, una costa di sedano; togliamo le ossa dal pollo e rimettiamo la carne nel brodo; aggiungiamo i noodles e facciamoli cuocere; aggiungiamo salsa di soia, un cipollotto fresco, una grattugiata di zenzero, 4-5 gamberetti sgusciati e saliamo;
 48. **Pollo al parmigiano:** facciamo cuocere i petti di pollo in padella sigillandoli; poi trasferiamoli in una teglia cospargendo con olio, sale e abbondante parmigiano; facciamo scaldare in forno;
 49. **Cordon bleu:** formiamo delle tasche dai petti di pollo, senza aprirlo del tutto; farciamo con prosciutto cotto e formaggio a fette (tipo galbanino), impaniamo con uova e pangrattato e cuociamo in padella o in forno;
 50. **Crema di pollo:** in una pentola alta, mettiamo due carote pulite, un pezzetto di sedano, una cipolla, una foglia di alloro, due grandi petti di pollo, due patate, e copriamo con abbondante acqua (circa due litri); dopo circa 30 minuti, quando il brodo si sarà dimezzato e il pollo sarà cotto, togliamo l'alloro e frulliamo pollo e verdure con il brodo; aggiungiamo una confezione di panna da cucina, aggiustiamo di sale, se necessario frulliamo ulteriormente per rendere tutto molto cremoso.