



POLLO ALLA MELISSA

18 minuti · Secondi · Serve per 4

Gustate questo semplice petto di pollo appena scottato, condito solo con melissa fresca, cipollotto, sale e pepe.

Ingredienti:

4 petti di pollo disossati e senza pelle
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 vassoio Melissa Sapori del Mio Orto appena tritata
1 cipollotto tritato
sale e pepe

Preparazione:

Preriscaldare l'olio d'oliva in una padella larga o in una griglia a fuoco medio-alto.

Asciugare i petti di pollo con un tovagliolo di carta, quindi cospargere un lato con melissa, cipollotto, sale e pepe.

Adagiateli nella padella calda con il lato condito verso il basso.

Cospargere il lato rivolto verso l'alto con la restante melissa, cipolla verde, sale e pepe.

Cuocere il pollo per 4 minuti, girare e continuare la cottura per altri 4 minuti.

Togliete il pollo dalla padella e lasciatelo riposare per 5 minuti prima di servire.

Guarnire con la melissa fresca avanzata.

SUGGERIMENTI DA CHEF

Puoi abbinarli con cremoso purè di patate e una gustosa insalata, ma starebbero benissimo anche con riso o farro salato all'aglio.

TEMPO DI PREPARAZIONE 5 MINUTI	TEMPO DI COTTURA 13 MINUTI	TEMPO TOTALE 18 MINUTI
--	--------------------------------------	----------------------------------

 RICETTA X 4 • CAL 112pp

