

Cotolette morbide di pollo in padella

Per 2 persone

- 350 g di petto di pollo
- 1 uovo medio
- 30 g di formaggio grattugiato
- 20 g di farina di mandorle finissima
- 1/2 cucchiaino raso di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino raso di paprika dolce
- prezzemolo tritato q.b., facoltativo
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- olio delicato oppure olio extravergine leggero q.b. per la cottura

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo consigliato: 10 minuti
- Cottura: 10–12 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Resa: circa 4 cotolette morbide
- Peso stimato di 1 cotoletta da cruda: circa 105 g
- Peso stimato di 1 cotoletta da cotta: circa 85–90 g
- Cottura: in padella

Procedimento

1. Taglia il petto di pollo a pezzi.
2. Dividi il pollo in due parti uguali:
 - circa 175 g da frullare molto finemente;
 - circa 175 g da tagliare a dadini piccoli.
3. Metti metà del pollo nel mixer e frulla molto bene, fino a ottenere un composto fine, compatto e quasi cremoso.
Questa parte è importante perché aiuta a legare le cotolette.
4. Taglia l'altra metà del pollo a dadini piccoli.
I pezzi devono essere piccoli, non grossolani, così cuociono bene e restano piacevoli al morso.
5. Trasferisci in una ciotola il pollo frullato e il pollo a dadini.
6. Aggiungi l'uovo, il formaggio grattugiato, la farina di mandorle, l'aglio in polvere, la paprika, il prezzemolo se lo usi, sale e pepe.
7. Mescola molto bene con un cucchiaio oppure con le mani leggermente unte.
Il composto deve risultare morbido, umido e compatto, ma non liquido.
8. Lascia riposare il composto per circa 10 minuti.
Questo piccolo riposo aiuta la farina di mandorle ad assorbire meglio l'umidità.
9. Dividi il composto in 4 parti e forma 4 cotolette basse e larghe.
Se il composto si attacca alle mani, ungile leggermente con poco olio.
10. Scalda una padella antiaderente con un filo di olio.

11. Cuoci le cotolette a fuoco medio per circa 4–5 minuti per lato.
Devono dorarsi bene fuori e cuocere completamente all'interno.
12. Se le cotolette sono un po' più spesse, abbassa leggermente la fiamma e prolunga la cottura di 1–2 minuti, girandole con delicatezza.
13. Servile calde o tiepide.

Consistenza

Il composto da crudo deve essere morbido, compatto e leggermente appiccicoso.

Non deve diventare asciutto come un impasto duro da polpetta. Deve restare lavorabile, ma ancora umido.

Dopo la cottura, le cotolette devono risultare dorate fuori, morbide dentro e piacevoli al morso, con i piccoli dadini di pollo che danno una consistenza più ricca.

Metodo tecnico

Il trucco di questa ricetta è lavorare il pollo in due modi diversi.

La parte frullata molto finemente lega l'impasto e permette di formare le cotolette senza usare pangrattato tradizionale.

La parte tagliata a dadini, invece, evita un risultato troppo liscio e rende la cotoletta più interessante e più "vera" al morso.

La farina di mandorle aiuta ad assorbire una piccola parte dell'umidità e rende il composto più stabile, senza appesantirlo troppo.

È una preparazione semplice, ma questa doppia consistenza fa davvero la differenza.

Segreti e trucchi

- Frulla metà del pollo molto bene: deve diventare fine fine.
- Taglia l'altra metà a dadini piccoli, non troppo grandi.
- Non fare cotolette troppo alte, così cuociono bene anche al centro.
- Ungi leggermente le mani per formarle più facilmente.
- Il riposo di 10 minuti aiuta molto la consistenza.
- Se il composto sembra troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino di farina di mandorle alla volta, senza esagerare.
- Se vuoi un gusto più deciso, puoi aggiungere un pizzico di curry oppure erba cipollina.

Conservazione

Le cotolette morbide di pollo si conservano in frigorifero per **1 giorno**, chiuse in un contenitore ermetico.

Si possono riscaldare in padella a fuoco basso per pochi minuti, oppure in friggitrice ad aria.

Si possono anche congelare già cotte per circa **1 mese**.

Per servirle, lasciale scongelare in frigorifero e poi riscaldale in padella.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati considerando la ricetta completa, con circa **10 g di olio assorbito in cottura**.

La ricetta produce circa **4 cotolette morbide**.

Per l'intera ricetta

Peso totale stimato da cotto: circa **340–360 g**

- Calorie: circa **780 kcal**
- Carboidrati: circa **2,5 g**
- Proteine: circa **103 g**
- Grassi: circa **39 g**

Per 1 porzione

1 porzione corrisponde a circa **metà ricetta**, cioè **2 cotolette morbide**.

Peso stimato per porzione: circa **170–180 g da cotto**

- Calorie: circa **390 kcal**
- Carboidrati: circa **1,2 g**
- Proteine: circa **51,5 g**
- Grassi: circa **19,5 g**

Per 1 cotoletta

Peso stimato per 1 cotoletta: circa **85–90 g da cotto**

- Calorie: circa **195 kcal**
- Carboidrati: circa **0,6 g**
- Proteine: circa **25,8 g**
- Grassi: circa **9,8 g**

I valori possono cambiare leggermente in base alla marca del formaggio grattugiato, alla farina di mandorle usata e alla quantità reale di olio assorbito in cottura.

Nota per il Menù del fine settimana da Oxi

Nel **Menù del fine settimana da Oxi**, questa ricetta è pensata per il pranzo del sabato.

Il riferimento pratico per 1 persona è:

- circa **2 cotolette morbide**
- circa **170–180 g da cotto**
- circa **390 kcal**
- circa **1,2 g di carboidrati**

Accompagnata con misticanza e cetriolo, resta un pranzo semplice, saziante e molto adatto a una giornata chetogenica controllata.

Nota per raddoppiare la ricetta

Questa ricetta si può raddoppiare facilmente per la famiglia.

Per 4 persone usa:

- 700 g di petto di pollo
- 2 uova medie
- 60 g di formaggio grattugiato
- 40 g di farina di mandorle finissima
- 1 cucchiaino raso di aglio in polvere
- 1 cucchiaino raso di paprika dolce
- prezzemolo tritato q.b., facoltativo
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- olio delicato oppure olio extravergine leggero q.b. per la cottura

Anche nella dose doppia, mantieni la stessa logica: metà pollo frullato molto finemente e metà pollo tagliato a dadini piccoli.

Ricetta creata per Keto senza rinunce da Keto Amica Oxi.
ketosenzarinunce.com