

Bocconcini di pollo avvolti nel bacon, dorati in padella e finiti al forno

Questi bocconcini di pollo avvolti nel bacon sono un secondo piatto semplice, saporito e molto goloso. Prima li doriamo velocemente in padella, così il bacon aderisce bene alla carne e comincia a diventare croccante; poi completiamo la cottura in forno, mantenendo il pollo morbido e succoso.

Possiamo servirli con verdure al forno, un'insalata fresca oppure una delicata crema di verdure.

Prima di iniziare...

Il bacon è già molto saporito e durante la cottura rilascia sale e grasso. Per questo motivo il pollo deve essere condito con una **marinatura molto delicata**, senza eccedere con il sale o con spezie troppo intense.

Possiamo aggiungere un cucchiaino di olio extravergine di oliva: aiuterà le spezie ad aderire meglio alla carne e renderà la marinatura più uniforme. Non servirà invece aggiungere altro olio durante la cottura in padella.

Ingredienti

Per 10 bocconcini – 2 porzioni

- 260 g di petto di pollo
- 150 g di bacon a fette
- 10 stuzzicadenti

Per la marinatura delicata

- 5 g di olio extravergine di oliva, circa 1 cucchiaino, facoltativo
- ½ cucchiaino di paprika dolce
- una macinata leggera di pepe nero
- un pizzico di aglio in polvere, facoltativo
- un pizzico di erbe aromatiche a piacere
- pochissimo sale oppure nessun sale

Informazioni rapide

- **Preparazione:** circa 15 minuti
- **Marinatura:** 20–30 minuti
- **Cottura in padella:** circa 4–5 minuti
- **Cottura in forno:** circa 12–15 minuti
- **Riposo finale:** 3 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Resa:** 10 bocconcini
- **Metodo di cottura:** padella e forno

Procedimento

1. Prepariamo il pollo

Tagliamo il petto di pollo in **10 bocconcini di dimensioni simili**, in modo che cuociano uniformemente.

Mettiamoli in una ciotola e aggiungiamo l'olio extravergine di oliva, la paprika dolce, il pepe, le erbe aromatiche e, se gradito, un pizzico leggero di aglio in polvere.

Mescoliamo bene, così il condimento si distribuisce su tutta la carne, e lasciamo marinare per circa **20–30 minuti**.

Non esageriamo con il sale: il bacon completerà la sapidità della ricetta durante la cottura.

2. Avvolgiamo i bocconcini

Avvolgiamo ogni pezzo di pollo con il bacon, utilizzando la quantità necessaria per ricoprirlo bene.

Fermiamo ogni bocconcino con uno stuzzicadenti e cerchiamo di lasciare la chiusura del bacon nella parte inferiore.

3. Doriamo in padella

Scaldiamo una padella antiaderente, possibilmente adatta anche alla cottura in forno, **senza aggiungere altro olio**.

Disponiamo i bocconcini con la chiusura del bacon rivolta verso il basso.

Lasciamoli cuocere a fiamma media per circa **2–3 minuti**, senza spostarli continuamente: in questo modo il bacon si sigillerà e rimarrà ben aderente alla carne.

Giriamoli delicatamente e facciamoli dorare per circa **1 minuto sugli altri lati**.

In questa fase non dobbiamo cuocere completamente il pollo: dobbiamo soltanto fissare e colorire il bacon.

4. Completiamo la cottura in forno

Trasferiamo la padella nel forno già caldo e cuociamo a:

- **190 °C in forno statico**, oppure
- **180 °C in forno ventilato**.

Continuiamo la cottura per circa **12–15 minuti**, controllando i bocconcini già dopo i primi 12 minuti.

Se la padella non è adatta al forno, trasferiamoli in una pirofila insieme a una piccola parte del fondo di cottura.

Il pollo deve risultare completamente cotto anche nella parte centrale.

5. Rendiamo il bacon più croccante

Per ottenere una superficie ancora più dorata, possiamo terminare la cottura con **1–2 minuti di grill**.

Controlliamo continuamente, perché il bacon può scurirsi molto velocemente.

6. Lasciamo riposare

Togliamo i bocconcini dal forno e lasciamoli riposare per circa **3 minuti**.

Rimuoviamo gli stuzzicadenti prima di servirli.

Consistenza e risultato finale

Il pollo deve risultare **morbido, succoso e completamente cotto all'interno**.

Il bacon deve essere ben aderente alla carne, dorato lungo i bordi e leggermente croccante in superficie.

La breve doratura iniziale in padella permette di ottenere un bacon più appetitoso, mentre il passaggio in forno completa la cottura del pollo senza asciugarlo eccessivamente.

Metodo tecnico

La cottura avviene in due passaggi.

La **padella** sigilla la chiusura del bacon, scioglie una parte del suo grasso e crea la prima doratura.

Il **forno** porta gradualmente a cottura il centro del pollo, mantenendo una temperatura più uniforme.

Cuocendo i bocconcini esclusivamente in padella, il bacon potrebbe diventare troppo scuro prima che il pollo sia cotto completamente. Il breve passaggio finale sotto il grill è facoltativo e serve soltanto a rendere la superficie più croccante.

Conservazione

Possiamo conservare i bocconcini in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso, per circa **2 giorni**.

Per riscaldarli, sistemiamoli in forno a **170 °C per circa 8–10 minuti**, fino a quando saranno ben caldi anche al centro.

Evitiamo di prolungare troppo il riscaldamento, perché il petto di pollo potrebbe diventare asciutto.

Segreti e trucchi

- Prepariamo bocconcini di dimensioni simili.

- Manteniamo la marinatura molto delicata.
- Utilizziamo soltanto un cucchiaino di olio per distribuire meglio le spezie.
- Non saliamo troppo il pollo: il bacon è già molto saporito.
- Non aggiungiamo altro olio nella padella.
- Appoggiamo per prima la chiusura del bacon sulla padella calda.
- Non muoviamo subito i bocconcini: lasciamo che il bacon si sigilli.
- Controlliamo la cottura già dopo 12 minuti di forno.
- Utilizziamo il grill soltanto alla fine e per pochissimo tempo.
- Se nella padella rimane molto grasso sciolto, possiamo eliminarne una parte prima di trasferirla in forno.

Valori nutrizionali indicativi

I valori sono calcolati considerando **260 g di petto di pollo, 150 g di bacon e 5 g di olio extravergine di oliva utilizzato per la marinatura.**

Intera ricetta – 10 bocconcini

- **Calorie:** circa 983 kcal
- **Proteine:** circa 75,2 g
- **Grassi:** circa 72,8 g
- **Carboidrati:** circa 2 g

Una porzione – 5 bocconcini

- **Calorie:** circa 492 kcal
- **Proteine:** circa 37,6 g
- **Grassi:** circa 36,4 g
- **Carboidrati:** circa 1 g

Un bocconcino

- **Calorie:** circa 98 kcal
- **Proteine:** circa 7,5 g
- **Grassi:** circa 7,3 g
- **Carboidrati:** circa 0,2 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto Senza Rinunce – Keto Amica.

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.