

# Scaloppine di pollo con spinaci al burro

Queste scaloppine di pollo con spinaci al burro sono una cena semplice, morbida e molto pratica. Il pollo resta tenero, gli spinaci danno volume al piatto e il burro li rende più saporiti, senza bisogno di preparazioni complicate.

È una ricetta perfetta per una cena chetogenica quotidiana: pochi ingredienti, cottura veloce e un piatto completo che sa di casa.

## Ingredienti

Per 1 porzione abbondante

### Per le scaloppine di pollo

- 150 g filetto di pollo oppure petto di pollo a fettine sottili
- 5 g farina di mandorle finissima oppure fibra di avena/farina keto delicata, facoltativa
- 5 g olio extravergine d'oliva oppure burro
- 30–40 ml brodo caldo oppure acqua calda
- succo di limone q.b., facoltativo
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

### Per gli spinaci al burro

- 200 g spinaci freschi oppure surgelati già cotti e ben strizzati
- 15 g burro
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b., facoltativa

## Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 15 minuti
- **Tempo totale:** circa 25 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1 porzione abbondante
- **Peso finale stimato:** circa 280–320 g
- **Formato consigliato:** secondo piatto con contorno

## Procedimento

1. Se usi spinaci freschi, lavalvi bene e falli appassire in padella con pochissima acqua. Se usi spinaci surgelati, cuocili e strizzali molto bene.
2. Metti gli spinaci in una padella con il burro, sale, pepe e, se ti piace, un pizzico di noce moscata.
3. Saltali per 4–5 minuti, finché diventano saporiti e ben asciutti. Tienili da parte al caldo.

4. Tampona bene le fettine di pollo con carta cucina.
5. Se sono troppo spesse, battile leggermente tra due fogli di carta forno. Devono diventare sottili, ma senza rompersi.
6. Sala e pepa il pollo da entrambi i lati.
7. Se vuoi una scaloppina con un fondo più cremoso, passa le fettine in pochissima farina di mandorle oppure fibra. Deve essere solo una velatura leggera, non una panatura.
8. Scalda una padella antiaderente con 5 g di olio extravergine oppure burro.
9. Cuoci le fettine di pollo per circa 2–3 minuti per lato, a fuoco medio, finché sono dorate ma ancora morbide.
10. Aggiungi il brodo caldo oppure l'acqua calda nella padella.
11. Unisci qualche goccia di limone, se vuoi un sapore più fresco.
12. Lascia restringere il fondo per 1–2 minuti, muovendo delicatamente la padella.
13. Servi le scaloppine calde con gli spinaci al burro accanto oppure sotto, come letto morbido.

## Consistenza

Le scaloppine devono restare morbide, sottili e leggermente cremose, non asciutte.

La velatura di farina di mandorle o fibra deve essere quasi invisibile: serve solo ad aiutare il fondo di cottura a legarsi meglio.

Gli spinaci devono risultare morbidi, saporiti e ben asciutti. Se rilasciano troppa acqua, il piatto perde sapore e diventa meno piacevole.

## Metodo tecnico

Il segreto delle scaloppine è la cottura breve. Il pollo, soprattutto se tagliato sottile, cuoce in pochi minuti: se resta troppo sul fuoco diventa asciutto.

Per questo è meglio usare fettine sottili, padella già calda e poco liquido aggiunto solo alla fine. Il brodo caldo o l'acqua calda servono a raccogliere il fondo della padella e creare una cremina leggera.

La farina di mandorle o la fibra sono facoltative. Se vuoi una versione ancora più semplice, puoi saltare questo passaggio e cuocere il pollo direttamente condito con sale e pepe.

## Conservazione

Questa ricetta è migliore appena preparata.

Puoi conservarla in frigorifero per **1 giorno**, in un contenitore chiuso.

Per riscaldarla, aggiungi un cucchiaio di acqua o brodo e scaldala dolcemente in padella, senza farla bollire troppo.

Non consiglio di congelarla già pronta, perché il pollo può diventare più asciutto e gli spinaci perdere consistenza.

## Segreti e trucchi

Non usare troppo liquido: bastano 30–40 ml per creare un fondo morbido.

Se vuoi una scaloppina più cremosa, puoi aggiungere alla fine **1 cucchiaino di mascarpone o formaggio spalmabile**, ma in quel caso i valori nutrizionali cambiano.

Gli spinaci surgelati vanno strizzati benissimo prima di saltarli nel burro.

Se usi la farina di mandorle, mettila davvero in quantità minima: non deve diventare una cotoletta.

Per una cena più elegante, servi le scaloppine sopra un letto di spinaci al burro.

## ☐ **Valori nutrizionali stimati**

Valori calcolati con **150 g pollo, 200 g spinaci, 15 g burro, 5 g olio EVO e 5 g farina di mandorle per velatura.**

### **Per l'intera ricetta**

Peso finale stimato: circa **280–320 g**

- **Calorie:** circa **395–400 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **4,8–5 g**
- **Proteine:** circa **39–40 g**
- **Grassi:** circa **23–24 g**

### **Per 1 porzione**

considerando **1 piatto unico da circa 280–320 g**

- **Calorie:** circa **395–400 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **4,8–5 g**
- **Proteine:** circa **39–40 g**
- **Grassi:** circa **23–24 g**

Queste scaloppine di pollo con spinaci al burro possono entrare benissimo in un menù chetogenico pratico: sono semplici, sazianti e si preparano senza complicarsi la serata.