
Pollo e barbabietole in vinaigrette al balsamico

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

L'aceto balsamico dona ai nostri piatti un gusto ed un aroma inconfondibile, che nasce dalla sapienza della lavorazione e dall'invecchiamento. Esso può essere abbinato ad ogni sorta di pietanza: dagli antipasti ai primi, dai secondi ai dolci, dai formaggi alle verdure, ma anche alla frutta: ottime, ad esempio, sono le fragole condite con pochissime gocce di balsamico. È preferibile servire l'aceto balsamico direttamente dall'apposita ampolla in cui viene venduto. La dose consigliata è solitamente quella di un cucchiaino scarso per persona, ma in verità molto dipende dal suo invecchiamento che lo rende di gusto più spiccato e di densità maggiore. Si consiglia sempre, infatti, prima di utilizzare l'aceto, di assaggiarlo per poter valutare al meglio le dosi, anche in relazione ai propri gusti. L'aceto balsamico dona alle pietanze, perfino alle meno elaborate, un gusto insolito che potrebbe risolvere in modo originale una semplice cena tra amici.

INGREDIENTI per 4 persone. Per il petto di pollo: 500 grammi di petti di pollo, 4 barbabietole, 2 spicchi di aglio, 2 bacche di cardamomo, 2 bacche di anice, 1 bastoncino di cannella, rosmarino, sette cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe. Per la vinaigrette al balsamico: aceto balsamico, 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, q.b. di sale.

PREPARAZIONE. Per il petto di pollo Mondare e tagliare a spicchi le barbabietole, disporle in una teglia con le bacche di anice, la cannella, le bacche di cardamomo schiacciate, quattro cucchiaini di olio e un po' di sale. Dopo aver mescolato il tutto porre nel forno preriscaldato a 200°C e cuocere per circa mezz'ora. Nel frattempo tagliare a fette sottili il petto di pollo, scaldare in una padella tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva con due spicchi di aglio, far dorare da ambo i lati i petti di pollo per pochi minuti, regolare di sale e di pepe. Adagiare le fette di petto di pollo nella teglia con le barbabietole ed insaporire con del rosmarino, terminare la cottura in forno per altri 10/15 minuti. Per la vinaigrette al balsamico: Far sciogliere il sale in quattro cucchiaini di aceto balsamico (verificare la dose opportuna in base all'invecchiamento dell'aceto), versare a filo 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ed emulsionare con una frusta fino ad ottenere una salsa omogenea.

PRESENTAZIONE. Disporre nei piatti dei commensali delle fette di petto di pollo e le barbabietole, bagnare con la vinaigrette al balsamico e servire. Cristina Orlandi