Involtini di pollo in padella o al forno

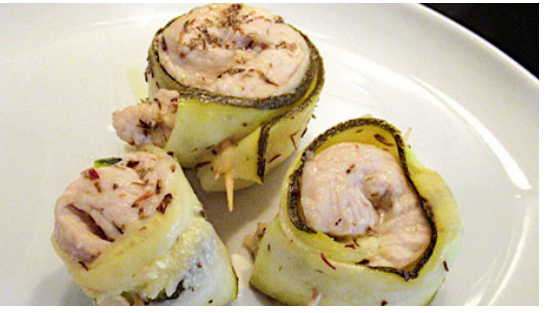
- 300 gr di fettine di pollo
- 1 piccola zucchina
- 1 limone
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- timo

Tagliamo con il pelapatate la zucchina a strisce per il lungo.
Tagliamo le fettine di pollo della stessa larghezza.
Sovrapponiamo due fettine di zucchina e adagiamo sopra di esse una fettina di pollo.
Arrotoliamo e infilziamo uno stuzzicadenti per bloccare il rotolino.

Prepariamo una marinatura con l'olio, un pochino di succo di limone e il timo.
Adagiamo i rotolini nella marinatura per una mezz'ora rigirandoli una volta.

Cottura al forno:
Togliamo gli involtini dalla marinatura, adagiamoli in una teglia e cuociamoli in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti.
A fine cottura saliamo leggermente.

Cottura in padella:
Cuociamoli in una padella antiaderente per circa 10 minuti.



A fine cottura saliamo leggermente.

ATTENZIONE: usiamo poco limone altrimenti risulteranno aspri, non cuocerli troppo, altrimenti la carne risulterebbe "asciutta".

Perché è importante cuocere bene il pollo:

Il pollo crudo può contenere batteri che possono causare gravi malattie alimentari se non viene cotto a sufficienza. Cuocerlo in modo adeguato uccide questi batteri, rendendo il cibo sicuro da consumare.
Cucinarlo in modo corretto contribuisce a migliorarne il sapore e la consistenza. Il pollo ben cotto è più tenero, succoso e saporito.

FACILEeBUONO.com