

## Pollo al vapore *(Secondi a base di carne)*



### Preparazione

Dividere a metà i petti di pollo e disossarli. Metterli nel cestello per la cottura a vapore e cuocere per 10 minuti a pentola coperta. Dopo 10 minuti unire le zucchine lavate e tagliate a pezzetti. Lavare abbondante prezzemolo, asciugarlo e tritarlo. Metterlo in una ciotola con 5 cucchiaini di olio e farlo riposare. Quando pollo e zucchini saranno cotti metterli in un piatto da portata, cospargerli con l'olio e prezzemolo, salarli e servirli.

### Consigli

Quando acquistate il pollo per qualunque ricetta, tenete presente che dovete calcolare circa 3 etti di pollo per persona. Acquistatelo spesso: la sua carne, oltre che economica, è anche sana e leggera, poverissima di grassi (se togliete la pelle), e ricca di vitamina B, ma anche di fosforo e potassio. Ed ovviamente l'apporto proteico è eccellente!

### Curiosità

Il pollo in natura può superare i dieci anni d'età, anche se negli allevamenti la loro vita non supera mai le 14 settimane. Sfogliando il libro del Guinness dei Primati scoprirete che il pollo più vecchio del mondo è vissuto la bellezza di 16 anni. Un'altra piccola curiosità: nonostante abbiano le ali, i polli non sono assolutamente in grado di volare. Il volo più lungo che riescono a compiere è di circa un metro o due.

### Informazioni

**Preparazione** 30 minuti

**Cottura** 20 minuti

**Dosi per** 4 persone

**Difficoltà** Facile

## la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Petto di pollo** (due petti di pollo interi)

**Zucchine** (6 zucchine piccole o 2-3 medio grandi)

**Prezzemolo** (abbondante prezzemolo)

**Olio extra vergine di oliva** (5 cucchiaini di olio extravergine di oliva)

**Sale** (q.b.)