

# INVOLTINI DI POLLO AI CARCIOFI

Stasera al ritorno dal lavoro decido di passare dalla mamma e la trovo intenta a far a pezzi tre poveri polli, uccisi perchè colpevoli di fare troppe uova.. "vita di campagna".. in effetti la cucina era invasa da uova, cen'erano circa una quarantina ed era già passato mio fratello a ritirarne.. bene allora so che sicuramente a cena farò del pollo!!

In frigo trovo due carciofi belli freschi appena comprati e mi salta subito alla mente il pesto di Benedetta che proprio l'altro giorno ha attirato la mia attenzione, lei mi perdonerà per averlo leggermente modificato aggiungendo qualche erba, ma io quando vedo un rametto di rosmarino, delle foglie di salvia o del timo non capisco più niente e li metterei ovunque!!

Io ho usato i pezzi che avevo di mezzo pollo (una coscia, una sovracoscia, un petto..) ma le sovracosce sono le migliori perchè sono più larghe e quindi più adatte per degli involtini, inoltre sono facili da disossare.



**INVOLTINI DI POLLO RIPIENI AI CARCIOFI**  
(ingredienti per 2 persone)

4 sovracosce di pollo  
2 carciofi  
20 gr di pinoli  
2 cucchiaini di parmigiano  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 spicchio d'aglio  
5 foglie di salvia  
un piccolo rametto di rosmarino  
vino bianco  
100 ml di latte  
sale, pepe, olio extravergine d'oliva

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliate la punta e il gambo, ora tagliatelo a metà e con un cucchiaino eliminate la barbetta che c'è al cuore, tagliatelo a spicchi e mettetelo a rosolare in una padella dove avrete fatto scaldare un po' d'olio extravergine d'oliva. Lasciate rosolare circa 5 minuti girando spesso, fate attenzione che bruciano in fretta.. poi allungate con una tazzina d'acqua salate, pepate e lasciate cuocere una decina di minuti. Mettete in un mixer i carciofi coi pinoli, il parmigiano, l'aglio, le erbe e l'olio, frullate fino ad ottenere una crema omogenea.

Disossate le sovracosce di pollo e disponete sopra un paio di cucchiaini di crema di carciofi arrotolate e legate con lo spago da cucina, fate scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una padella e metteteci a cuocere i vostri fagottini, lasciateli rosolare bene su tutti i lati, fate attenzione a girarli delicatamente per non far uscire tutto il composto (dai fagottini ne uscirà comunque un po' ma nessun problema ve lo ritroverete nel piatto sotto forma di salsa).

Sfumate con un po' di vino bianco e lasciate completamente evaporare, a questo punto unite il latte, salate e terminate la cottura circa 10 minuti finché il latte si sarà asciugato. Filtrate il sugo in modo da eliminare il grasso in eccesso, eliminate lo spago e servite con la salsetta di cottura!!!

---

# CARCIOFI RIPIENI ALLA MORTADELLA E PECORINO

## CARCIOFI RIPIENI

(per 4 carciofi)

4 carciofi

1 spicchio d'aglio

una manciata di prezzemolo

1 hg di pangrattato

2 fette di mortadella o prosciutto cotto

pecorino

brodo di carne

olio extravergine d'oliva, sale

Tritate il prezzemolo con l'aglio, unite il pangrattato la mortadella a piccoli cubetti a questo punto mettete circa 4, 5 cucchiaini di l'olio, mescolate il tutto.

Tagliate il gambo ai carciofi, eliminate i primi due giri di foglie esterne e tagliate la punta. Aprite le foglie del carciofo ed eliminare l'eventuale "barba" che si trova all'interno con un cucchiaino, *se non volete che le vostre dita si anneriscano potete bagnarvele con del limone prima di maneggiarli.*

Farcite i carciofi con il composto di pangrattato cercando di distribuirlo all'interno in modo equo sulle foglie, mettete in una casseruola in modo che ci stiano a misura, riempite con del brodo fino a poco oltre la metà dei carciofi e cuocete circa 30 min a fiamma bassa e col coperchio. Terminata la cottura cospargere con scaglie di pecorino.

