SECONDO PIATTO AUTUNNO

Pollo con porcini su salsa di zucca

4 persone
600 grammi petto di pollo
400 grammi zucca
400 grammi funghi porcini
50 grammi di cipolla
50 grammi di carote
50 grammi di sedano
2 decilitri olio extravergine di oliva
2 decilitri vino bianco secco
noce moscata
salvia fresca
sale e pepe

per la salsa:
Pulire la zucca eliminando la buccia e i semi. Tagliarla a pezzetti e metterla in una casseruola insieme a qualche foglia di salvia e al trito di sedano, carota e cipolla.
Bagnare con un mestolino d'acqua, coprire e cuocere per circa 15 minuti.
Quando la zucca è morbida, frullarla con un minipimer aggiungendo un decilitro di olio extravergine d'oliva a filo. Aggiustare di sale e pepe. Tenere al caldo.

Pollo:
Mondare bene i funghi e per i residui di terra più consistenti, grattarli con un coltellino. Dopodiché, tagliarli a fettine. In una padella con poco olio extravergine d'oliva saltare i funghi a fuoco moderato per 5 minuti.
Tagliare a fettine il petto di pollo e unirlo ai funghi assieme a qualche foglia di salvia. Rosolare pochi minuti e sfumare con il vino bianco. Aggiustare di sale e pepe.

Comporre il piatto:
Sistemare un velo di salsa di zucca. Versare il pollo con i funghi e completare con il fondo di cottura del pollo. Decorare con una foglia di salvia fritta.

Composizione dell'antipasto

Proteine	40,2	grammi
Lipidi	47	grammi
Carboidrati	5,7	grammi
Kcal	580	