

## Fricassea di pollo lesso, la cucina del riciclo



Bene! abbiamo preparato un bel brodo di pollo e ora abbiamo questo bel volatile, ben lessato ma anche parzialmente privato del suo sapore (è *andato nel brodo*) a nostra disposizione.

Cosa possiamo farne?

Di soluzioni ce ne sono diverse, a partire da una classica insalata fredda (*a breve la ricetta!*) a una bella preparazione in gelatina.

Oppure utilizzarlo per quest'elegante e saporitissima fricassea.

La ricetta è una libera interpretazione di quella descritta da Tim Mälzer nel suo libro [Heimat](#).

Trattandosi di una preparazione *povera* ho utilizzato quello che avevo già a disposizione in casa:

per cui asparagi in conserva e pisellini surgelati (*questi, poi, non sono mai assenti dal mio magico freezer!*).

Come sempre, poi a ognuno la scelta di altre verdure, per esempio delle carote o della pastinaca a bastoncini e un paio di porcini secchi per esaltare il sapore degli champignon.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

<a href="#">brodo di pollo</a>	cc	700
champignon grossi	g	150
burro	g	60
farina 00 setacciata	g	40
vino bianco secco	cc	125
asparagi bianchi e verdi in conserva	g	300
piselli congelati	g	150
panna fresca ( <a href="#">v. nota</a> )	g	150
sale		QB.
paprika e peperoncino		QB.

Preparazione:

Cominciare spellando e disossando (con cura e senza disfarlo troppo) il pollo lesso.  
(*io in genere lo faccio già quando filtro il brodo e lo tengo da parte in frigo - o in freezer se non prevedo di utilizzarlo a breve*)

Pulire gli champignon e dividerli ognuno in quattro spicchi.

Quindi tagliare a grossi pezzi pressoché uniformi il pollo; scolare gli asparagi, tagliarli a tronchetti; tenere da parte.

Scaldare in un pentolino 700 cc di [brodo di pollo](#).

Sciogliere il burro in una casseruola sufficiente a contenere tutti gli ingredienti (Ø cm 28) e farvi saltare i funghi.

Setacciare direttamente sulla casseruola la farina mescolando con una frusta.

Ora aggiungere il vino poco a poco continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi.

Coprire con il brodo di pollo caldo e portare a bollore continuando a mescolare; poi lasciar sobbollire a casseruola scoperta per una decina di minuti.

Aggiungere la panna fresca al brodo e portare a bollore.

Aggiungere i piselli e cuocere per un altro paio abbondante di minuti.

Ora completare coi pezzi di pollo e gli asparagi scolati; lasciar scaldare tutto insieme brevemente in modo da far bene amalgamare i sapori.

Togliere dal fuoco e condire con sale, paprika e peperoncino.

Servire accompagnando con riso in bianco (*qui ho accompagnato con del [riso cinese al vapore](#)*) o con delle belle fette di polenta grigliate.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Nota: La ricetta cui mi sono ispirato usa una quantità di panna decisamente maggiore: l'ho ridotta per adattarla di più al mio gusto (*e di chi in genere mi legge*).
- Questo piatto, dal gusto molto delicato, si sposa bene anche con purè di patate o patate lesse.  
Personalmente eviterei altri accostamenti che andrebbero, irrimediabilmente, a coprirne il sapore.