

## Petto di pollo alle spezie con verdure e pasta (ricetta light)



Questo è un piatto molto semplice e veloce da preparare ma, trattandosi in realtà di due piatti da preparare contemporaneamente, richiede una certa dose di coordinazione e tempismo.

Nulla di trascendentale, siate tranquilli!

Ma un po' più d'attenzione conviene mettercela.

Il trucco sta come sempre nel portarsi avanti con tutti gli ingredienti prima di cominciare la cottura; e specialmente nel controllare di aver tutto a portata di mano.

Ma penso che chiunque ami dedicarsi alla cucina abbia già idea di come comportarsi.

Il piatto vale veramente la pena: deliziosissimo.

### Ingredienti, per persona:

carota piccola	pz	1
zucchina piccola	pz	1
pennette	gr	40
sale		QB
petto di pollo	gr	160
pepe nero		
erbe fini ( <a href="#">v. nota</a> )		QB
olio EVO	ct	1
concentrato di pomodoro	ct	2
harissa ( <a href="#">v. nota</a> )	presa	1
timo	rametto	1

## Preparazione:

Pulire carota e zucchina e affettarli a rondelle: una buona mandolina è di grande aiuto.

Aprire il petto di pollo a tasca o al completo, insaporirlo con pepe e sale e quindi farcirlo col [trito d'erbe già preparato](#). Chiuderlo facendo pressione con le dita.

In una ciotola preparare il condimento finale mescolando insieme il concentrato di pomodoro, il timo, [l'harissa](#) e mezzo ct d'olio; andrà poi completato con una mezza tazza dell'acqua di cottura della pasta.

Mettere a bollire l'acqua per la pasta.

Scaldare in una padella antiaderente mezzo ct d'olio e intanto buttare la pasta nell'acqua bollente salata.

Far cuocere il petto di pollo in padella a fuoco medio alto per un paio di minuti colorandolo su entrambi i lati; proseguire poi la cottura per altri 8' a fuoco basso e padella coperta.

Quando mancano tre minuti alla completa cottura della pasta, aggiungere alla pentola anche le verdure a rondelle (carota e zucchina).

Prima di scolare la pasta usare una mezza tazza d'acqua di cottura per completare la ciotola del condimento.

Colare la pasta con le verdure, aggiungerla alla padella con il pollo, alzare la fiamma aggiungendo anche il condimento nella ciotola.

Proseguire la cottura per ancora un minuto per amalgamare i sapori.

Tagliare il petto di pollo di sbieco in tre o quattro fette e disporlo nel piatto insieme alle verdure.

Buon appetito!

## SUGGERIMENTI E NOTE:

- Se si teme che meno di mezz'etto di pasta possa non saziare, sostituirla con della pasta integrale: riempie molto di più.
- [Nota erbe fini](#): in genere vanno bene quelle che ci sono in casa, nei vasi sul davanzale o, per chi ce l'ha, del giardino. In questo caso io ho usato salvia, timo e pimpinella, ma anche rosmarino, origano e prezzemolo sarebbero andati bene. Con le spezie e le erbe fini si va molto di gusto e simpatie!
- [Harissa](#): se in casa non ci fosse, del chili o del peperoncino sono degli ottimi sostituti; oppure l'*aivar* dei Balcani.