

ANTIPASTI

Aspic di pollo e verdure

DOSI

12 persone

PREPARAZIONE

1 h

CALORIE

102 kcal

Ingredienti per 12 persone

Petto di pollo	500 g
Zucchine	500 g
Carote	250 g
Peperone rosso	250 g
Sedano a coste	150 g
Prosciutto cotto a fette	120 g
Granulato di gelatina	3 bustine
Uovo	1
Olio d'oliva	2 cucchiai
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Seguendo le istruzioni sulla confezione e con la quantità d'acqua richiesta, preparate la gelatina, quindi lasciatela intiepidire.
- 2 Rassodate intanto l'uovo, ponendolo inizialmente in acqua fredda e lasciandolo cuocere per 10 minuti esatti, dall'inizio dell'ebollizione, poi raffreddatelo e sgusciatelo.
- 3 Private il petto di pollo dell'ossicino centrale e di eventuali scarti e pellicine, poi appiattitelo con il batticarne e, infine, cuocetelo a fuoco vivo in 2 cucchiainate d'olio d'oliva caldo.
- 4 Salatelo, pepatelo e tagliatelo a listarelle sottili. Mondate e spuntate le carote e tagliatele per il lungo a fettine sottili, servendovi dell'apposito apparecchietto (mandolina), quindi riducetele a filetti.
- 5 Fate lo stesso con il verde delle zucchine. Tagliate a listarelle sottilissime anche il peperone, precedentemente privato di picciolo, semi e membrane interne.
- 6 Spuntate il sedano e tagliatelo a filetti. Ritagliate dalle fettine di prosciutto 4 rombi che serviranno per decorare il fondo dello stampo e riducete il resto a striscioline (julienne).

- 7 Quando la gelatina sarà sufficientemente fredda da "tirare" (cioè da velare un cucchiaino che vi verrà immerso), versatene un mestolo in uno stampo per zuccotto di cm 22 di diametro.
- 8 Decorate il fondo con l'uovo sodo tagliato a spicchietti, disposti a girandola, e con i rombi di prosciutto, sistemati tra questi.
- 9 Coprite ancora con un poco di gelatina poi passate lo stampo nel frigo per farla rapprendere.
- 10 Estraetelo appena la gelatina si sarà solidificata e riempitelo con metà delle zucchine, carote, prosciutto, peperone, sedano e pollo, quindi ripetete gli strati con il resto degli ingredienti, disposti nello stesso ordine: l'ultimo strato dovrà essere di pollo, che livellerete bene.
- 11 Versate nello stampo tutta la gelatina rimasta, in modo da coprire il ripieno. Passate la preparazione nel frigorifero, lasciandovela per almeno 4 ore, poi sformate l'aspic su un piatto da portata (per farlo con facilità, passate brevemente lo stampo sul vapore di una pentola in ebollizione) e servitelo immediatamente.