

Pollo ai funghi con riso e verdura (ricetta light)

Si potrebbe pensare che la cucina light non possa offrire che piatti noiosi e insipidi; eppure, come si può vedere da questa e da altre mie proposte, il campo è aperto a ogni tipo di presentazione: piatti colorati, vari e saporiti.

Chiaramente poi ognuno di noi ha le sue preferenze: io amo molto accompagnare spesso questi piatti unici con del riso cotto alla cinese, il [baifan](#)

Ingredienti, per persona:

riso long grain	g.	50
champignon	g.	200
petto di pollo	g.	100
olio EVO	ct.	1
vino bianco	tazza	½
sale e pepe		QB.
brodo vegetale granulare	ct.	1
cipolla	g.	75
aglio	spicchio	1
prezzemolo tritato	CT.	1
porcini secchi (facoltativi)	pz.	4
spinaci bolliti	g.	100

Preparazione:

Se si vogliono avere dei funghi particolarmente saporiti, ammollare in acqua tiepida una piccola quantità di porcini secchi; non è obbligatorio ma dona al piatto quel certo nonsoché. Pulire e affettare gli champignons e tenerli da parte.

Mettere a cuocere il riso seguendo le istruzioni per la preparazione del [baifan](#).

Affettare la cipolla e metterla a rosolare nella padella appena unta con parte dell'olio insieme all'aglio spremuto o tritato finissimo. Non appena la cipolla comincia ad appassire, aggiungere i porcini ben strizzati e fatti grossolanamente a pezzi.

Amalgamare i sapori e aggiungere ora gli champignons. Lasciarli insaporire e bagnare poi col vino bianco. Lasciar cuocere una decina di minuti a fuoco medio nella padella coperta. Nel frattempo, appiattire il petto di pollo col batticarne (non dimenticare di proteggerlo col film per alimenti per evitare di rovinarlo).

Togliere i funghi dalla padella, scaldarvi l'olio rimasto e rosolare a fuoco medio il pollo. Salarlo e peparlo dopo averlo girato.

Appena il pollo è colorato su entrambe i lati coprirlo coi funghi, spolverare di prezzemolo e proseguire la cottura per far parzialmente restringere il liquido di cottura dei funghi.

Disporre nel piatto il pollo coperto dai funghi, il riso e guarnire con due cucchiainate di spinaci bolliti (o altra verdura bollita a piacimento).

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Se non si vuole usare il riso cotto alla cinese, un normale riso in bianco, non condito, va bene. In questo caso non salarlo molto perché servirà a raccogliere il condimento di carne e funghi.*
- *Gli spinaci possono essere sostituiti da dei broccoletti o un'altra verdura bollita: l'importante è non dimenticare mai una giusta quantità di verde.*
- *Kcal 463,6, proteine gr 30,6, grassi gr 7,8, carboidrati gr 56,2*