

## Pollo alla paprika con crauti allo scalogno, ricetta light

Per chi ama i crauti, quelli fermentati che si comprano pronti da cuocere a proprio gradimento, ecco una ricetta - light - che sposa un petto di pollo speziato e lievemente piccante al dolce dello scalogno e al gusto del peperone.

È un piatto unico semplice da preparare e che vien pronto in tavola in meno di mezz'ora.  
E il pranzo (o la cena) è servito!

Una piccola annotazione, prima d'uscire e andare a far la spesa: i crauti fermentati si trovano in commercio (in busta o in barattolo e, se si è fortunati, anche sfusi) sia cotti che crudi, da cuocere a proprio piacimento oppure, ottimi, in insalata.

Per questa preparazione come in genere per tutte le preparazioni indicate nelle ricette che presento, si usano quelli crudi.

Mi raccomando!

È anche importante non sostituire lo scalogno con la cipolla:  
si tratta di un piatto che, a dispetto della paprika, ha un gusto molto delicato.

La cipolla lo dominerebbe escludendo gli altri sapori.

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

Ingredienti, per persona:

peperone	g.	100
scalogno	g.	40
crauti	g.	150
pelati in scatola	CT.	3
sciroppo d'acero	ct.	1
sale e pepe		QB.
petto di pollo (ca. 150 g)	pz.	1
paprika dolce	CT.	1
olio EVO per rosolare	ct.	2
brodo di pollo	ml.	100
yogurt greco	CT.	2
scorza di limone grattugiata	CT.	1

### Preparazione:

Cominciare preparando le verdure: pelare e dividere in quarti gli scalogni, pulire i peperoni, eliminare i semi e tagliare, a piacimento, ad anelli o striscioline.

Quindi mescolarli in una ciotola con i crauti (quelli da cuocere, non quelli pronti, mi raccomando!) aggiungendo i pelati in pezzi, lo sciroppo d'acero e completando con sale e pepe. Lasciare insaporire mentre si procede al resto.

Salare e pepare il petto di pollo, versarvi sopra la paprika dolce e massaggiare in modo da far assorbire alla carne il sapore.

Scaldare l'olio d'oliva in una padella e far colorare dorare bene ma brevemente su ambo i lati il pollo; la cottura proseguirà poi col resto degli ingredienti.

Spostare il petto di pollo su un lato della padella e versare a fianco il misto di crauti e verdure. Aggiungere il brodo di pollo, coprire e lasciar cuocere dolcemente per dieci minuti.

Mentre il tutto cuoce preparare la salsa con cui poi servire: mescolare in una ciotolina lo yogurt con la scorza di limone e un'idea di sale.

A cottura terminata disporre in un piatto le verdure da un lato e dall'altro il petto di pollo tagliato trasversalmente in tre o quattro fette e decorare con la salsa allo yogurt.

Buon appetito!

### SUGGERIMENTI E NOTE:

- Una fetta di pane per pulire il piatto, poi, non guasta!
- E, per chi vuole la conta di grassi e calorie... per porzione:  
circa 430 kcal, proteine 44 g, grassi 16 g, carboidrati 26 g, fibre 12 g