

71 - Involcini fritti al sesamo

Autore: Paolo

Ingredienti: 600g di fettine di pollo, 200g di zucchine, 2 cipollotti
50g di semi di sesamo, un rametto di maggiorana, un albume d'uovo

Coprite un tagliere con un foglio di pellicola trasparente e mettetevi sopra le fettine di pollo, ben distanziate l'una dall'altra.

Coprite con un secondo foglio di pellicola e battete leggermente per appiattirle.

Tagliate le zucchine a bastoncini e i cipollotti a julienne, mescolateli. Salate e pepate le fettine di carne, distribuitevi sopra gli ortaggi e qualche fogliolina di maggiorana, arrotolatele e fermatele con uno stecchino.

Montate gli albumi e preparate i semi di papavero su di un piatto. Spennellate gli involtini con l'albume e passateli nel sesamo.

Fate fondere il burro con l'olio in una padella e fatevi rosolare gli involtini a fiamma medio bassa girandoli di tanto in tanto, per 12' - 15' fino a cottura e dorati. Serviteli caldi.