

Categoria: Sapori dal Mondo - Francia



## Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 10 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Media	

Il termine "Cordon Bleu" era il soprannome dato agli antichi cavalieri dell'Ordine di Santo Spirito, i quali avevano l'abitudine di riunirsi attorno a grandi tavolate, la cui qualità era conosciuta in tutto il reame; con questo nome oggi vengono identificati i migliori cuochi Francesi, e il termine "Cordon Bleu", viene attualmente usato da molte scuole di cucina d'oltralpe, per definire prestigiosi piatti di alta cucina.

In Italia, invece con questa terminologia si identifica più comunemente, una cotoletta di pollo o tacchino ripiena di prosciutto e formaggio.

Il Cordon Bleu da supermercato è uno dei piatti pronti più conosciuti e venduti, molto apprezzato dai bambini anche grazie alle molte campagne pubblicitarie ricorrenti.



## Ingredienti per i cordon bleu

### >> Pollo

petto - 4 fette spesse da circa 120 gr l'una

### >> Prosciutto

cotto 4 fette (circa 100 gr)

### >> Scamorza (provola)

a fette 80 gr

### >> Pangrattato

q.b.

### >> Uova

2-3

## ...per friggere

### >> Olio

di semi

## ...per l'impanatura

## Preparazione



Per preparare i cordon bleu occorrono delle fette di petto di pollo abbastanza spesse e di forma regolare (più o meno ovale), ma se non lo fossero, cercate di pareggiarle voi, tagliando via i pezzi in esubero o quelli sfilacciati. Vi consigliamo di acquistare un petto di pollo intero (1) e di suddividerlo poi in 4 parti, ottenendo delle fette da circa 120 gr l'una. Se invece possedete il petto di pollo già tagliato in fette, potete preparare il cordon blue sovrapponendo due fette.

Prendete una fetta di petto di pollo e tagliatela in senso orizzontale (2), cercando di formare una tasca (3), e di lasciare uniti (se potete) tre dei 4 lati; se non ci riuscite lasciate unito almeno il lato più lungo.



Ponete all'interno della tasca 20 gr di scamorza a fette (4) (oppure qualsiasi formaggio di vostro gusto che fonda, ma che non sia acquoso come la mozzarella) e posizionate sopra di essa una fetta di prosciutto cotto (20-25 gr circa); in alternativa potete utilizzare anche fette di prosciutto crudo, pancetta, speck, prosciutto di Praga, ecc...  
Chiudete la carne su se stessa e procedete nello stesso modo anche per le altre tre fette. Preparate quindi due ciotole contenenti il pan grattato e le uova (5). Passate i 4 cordon bleu nell'uovo sbattuto condito con sale (e pepe a piacere) sia da un lato (6)



che dall'altro (7), assicurandovi che le fette di pollo vengano ricoperte totalmente dall'uovo; successivamente passatele nel pangrattato (8), avendo cura che il pangrattato aderisca bene e in maniera omogenea su tutta la superficie (9).  
Durante l'impanatura, dovrete tenere i lembi della carne ben chiusi in modo che si sigillino perfettamente, e durante la frittura non fuoriesca nulla; se volete potete aiutarvi sigillando la carne con degli stuzzicadenti.



Friggete i cordon bleu in abbondante olio caldo (non bollente) (10) e a fuoco dolce, in modo da ottenere una bella crosta croccante e dorata all'esterno e una perfetta cottura all'interno (11). Una volta terminata la cottura spegnete il fuoco, asciugate con l'apposita carta da cucina l'olio in eccesso e servite i vostri cordon bleu ben caldi (12). Se siete a dieta, potete anche cuocere i cordon bleu a 200° in forno, adagiandoli in una teglia rivestita di carta forno.

### Conservazione

Potete congelare i cordon bleu da cotti e poi farli rinvenire per qualche minuto in padella con un filo d'olio oppure in forno!

