



Nutrizionista
Direttore della IULM
Food Academy

Curry, pollo e insalatina

L'insalata di pollo è un piatto fresco e già piuttosto leggero, ma chi desidera dare un taglio ulteriore alle calorie, può cimentarsi in una versione ancora più light. È sufficiente lasciare da parte groviera, maionese, olive e ridurre il condimento con olio e curry, aumentando leggermente quello con l'aceto. Per preparare l'insalata lavare il songino e gli spinaci, strizzandoli con cura per eliminare l'acqua. Nettare l'insalata belga e tagliare il cetriolo a rondelle. Poi, sbucciare le mele e tagliarle sottili con la mandolina, mentre le noci vanno tritate grossolanamente. A parte, strofinare i petti di pollo crudi con il limone e il rosmarino per farli insaporire prima della cottura. Mescolare l'olio, l'aceto balsamico, la salsa al curry e un pizzico di sale. Insaporito il pollo, grigliarlo e tagliarlo a striscioline. In una ciotola unire la carne alle verdure preparate, regolare di sale e irrorare con il composto a base di curry. Mescolare con cura e servire.

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE
325 calorie a
porzione

- 4 petti di pollo
- 2 mele,
- 250 g di spinacini
- 250 g di songino
- 250 g belga
- 6 gh di noci
- cetriolo
- 4 cucchiaini di salsa al curry, 4 di EVO, 6 di balsamico
- limone,
- rosmarino

RICETTA TRADIZIONALE

610 CALORIE PER PORZIONE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE

- 4 petti di pollo
- 2 mele
- 250 g di songino
- 250 g di insalata belga
- 6 gherigli di noci, 1 cetriolo
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 g di maionese
- 100 g di groviera
- 20 g di olive denocciolate
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- rosmarino tritato, limone, sale