

Petto di pollo in Agresto

Chef Federico Malinverno, Caffè La Crepa

Gluten free, Dairy Free

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: 20'

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: 1 persona (se possibile ridurre le dosi a max 2 persone)

Tempo di cottura: 5'

Costo: €

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 1 persona)

- 100 g Petto di pollo a fette (battute) – ottimo anche con petti di tacchino o faraona
- Olio Extra Vergine d'Oлива q.b
- 4 foglie di Menta
- 4 Pistilli di Zafferano
- 10 pinoli tostati
- 6 Acini d'uva fresca (preferibilmente bianca)
- 30 g di insalata fresca
- Sale e Pepe q.b (giusto un pizzico)
- Aceto balsamico tradizionale q.b

Procedimento

- Scaldare una pentola/piastra antiaderente (possibilmente rigata);
- Scottare su entrambi i lati le fettine di petto di pollo fino ad ottenere una cottura omogenea anche al centro;
- Tagliare i petti di pollo cotti in listarelle (straccetti);
- In una zuppiera mettere l'olio XV d'oliva e i pistilli di zafferano. Mescolare bene fintanto che l'olio si
- insaporisca e si colori;
- Aggiungere poche gocce di aceto balsamico, un pizzico di sale e di pepe, mescolare;
- A questo punto mettere nella zuppiera anche l'insalata, le foglie di menta (piegate e tagliate in piccole liste), i pinoli tostati e gli acini d'uva freschi precedentemente tagliati a metà e denocciolati;
- Condire bene il tutto e aggiungere le listarelle di pollo cotte;
- Servire e consumare tiepido (bene anche se freddo).

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, fatigue, anemia.





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

FBO per te: In questa ricetta troviamo il pollo, una tipologia di carne bianca ricca in proteine e povera di grassi saturi. A livello di micronutrienti, il pollo è ricco di zinco, potassio e selenio, mentre per quanto riguarda le proteine, quelle più rappresentate sono quelle del gruppo B. Per completare il piatto è necessario integrare una porzione di verdure di stagione e una quota di carboidrati. La percentuale proteica è di fondamentale importanza nell'alimentazione del paziente oncologico al fine di preservare la massa muscolare e prevenire casi di sarcopenia e cachessia.

