



CUCINA CON NOI!

Insalata di fagioli, patate lesse, pollo e salsa aioli

Questa ricetta rappresenta qj le]ppk]llapepkok a oΩvekok, grazie alla presenza di una salsina saporita ma ipocalorica. Dalla nota orientale per la presenza delle mandorle tostate insieme al pollo. Le mandorle forniscono grassi buoni (poli-insaturi), numerose vitamine (gruppo B, A ed E) e minerali (soprattutto magnesio, che aiuta a contrastare la stanchezza). Ideale dopo un'intensa giornata di lavoro o di studio!

INGREDIENTI

250 g di patate

200 g di pollo

150 g di fagioli cannellini

30 g di mandorle

Per 250 grammi di salsa aioli: 20 gocce di **Virtù di Brodo Orogel**, 12 g di farina di riso, 12 g di farina di mais, due spicchi d'aglio, dragoncello q.b., 4 cucchiari di olio, succo di limone q.b.



45



2



Media

Preparazione

1

Lessare le patate e tagliarle a cubetti.

2

Cuocere il pollo alla piastra e tagliarlo a straccetti.

3

Unire i fagioli (se in vetro lavati bene, se secchi cotti al vapore), le patate, le mandorle tostate e gli straccetti di pollo e condire il tutto con salsa aioli.

4

Lan h] o]ho]]ekhe6 bnqhh]na h#]chek _kj eh `n]ckj_ ahhk 'Ωjk]' kppajana una crema. In un pentolino sciogliere le farine con il brodo preparato precedentemente con 20 gocce in un litro di acqua. Fare andare il fuoco al minimo e con l'aiuto di una frusta mescolare, prima lentamente, e via via che la farina si addensa più energeticamente. Dal momento in cui la farina cambia colore (sarà leggermente trasparente) cuocere ancora due minuti. Stemperare alcuni minuti e poi aggiungere gli altri ingredienti. A piacere]cceq]cana qj] olnqvv]pej] `e heikja* H]o_e]na n]Yna``]na completamente, mescolando di tanto in tanto. Riporre in frigo e servire fredda insieme al pollo e alle verdure.