



CUCINA CON NOI!

# Insalata di fagioli, patate lesse, pollo e salsa aioli

Questa ricetta rappresenta un piatto appetitoso e sfizioso, 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 cucchiaini 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 Per la salsa aioli: frullare l'aglio con il dragoncello fino ad ottenere 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 aggiungere una spruzzatina di limone. Lasciare raffreddare completamente, mescolando di tanto in tanto. Riporre in frigo e servire fredda insieme al pollo e alle verdure.

