



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI LUCIANO MONOSILIO **PER I PAZIENTI CON** *DIABETE E* *IPERTENSIONE*

Petto Di Pollo Al Vapore Leggermente Scottato Con
Salsa Di Broccoli E Yogurt Magro



PETTO DI POLLO AL VAPORE LEGGERMENTE SCOTTATO CON SALSA DI BROCCOLI E YOGURT MAGRO

Ingredienti per 4 persone:

600g di petto di pollo
100g rosmarino
pepe q.b.
paprika q.b.
40g olio di girasole

brodo di alga kombu:
200lt acqua
50g alga kombu
20g aceto di riso
5 g amido di mais

salsa di broccoli:
500g broccolo romanesco
40g olio extra vergine di oliva
2 spicchi d' aglio

salsa allo yogurt:
200g yogurt magro
pepe q.b.
100g cetriolo
sale q.b.
Insalata di campo



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

Procedimento

Tagliare il petto di pollo in quattro porzioni uguali e cuocerlo a vapore una volta raggiunta la temperatura di 65° gradi a cuore asciugarlo, una volta fatto preparate la padella con olio di semi e rosmarino quando è calda rosolate il pollo dalla parte della pelle fatto questo finite con una macinata di pepe e paprika.

Per la salsa di broccoli lessate i broccoli, una volta pronti in una padella rosolarli velocemente con due spicchi d' aglio, prendere il tutto e frullare con l'aggiunta del brodo di alga kombu.

Per il brodo portare l'acqua a temperatura di 60° aggiungendo l'amido di mais quando è ancora fredda, in fine mettere tutti gli ingredienti in infusione. Lasciate freddare e filtrate.

A questo punto siete pronti per impiattare a vostro piacimento.

