



Involtini di lattuga freddi con pollo e dadolata di verdure.

Ricetta base per forni Siemens varioSpeed.
Ricetta per forno tradizionale e combinato con microonde.

Tipo di piatto

Ideale per il pranzo.
Apporto calorico ridotto.

Accessori per la cucina

Teglia da forno, griglia

Valori nutrizionali

Energia (Kcal): 264
Proteine (g): 18,4
Carboidrati (g): 4,7
Grassi totali (g): 18,2

Suggerimenti

Se amate il gusto piccante, la dadolata è perfetta con l'aggiunta di peperoncino fresco tritato.
In alternativa alla mini romana è possibile usare anche altri tipi di lattuga, ad esempio l'insalata belga.

Per 4 persone

INGREDIENTI

Per il pollo:

1 petto di pollo intero
(con ossa e pelle), 600 g;
10 g di sale;
1 cucchiaino di pepe
nero macinato, 3 g

Per la dadolata:

60 g di cipolle rosse;
200 g di pomodori;
1 mazzetto di coriandolo
fresco, 25 g;
150 g di ravanelli;
40 ml di succo di limone;
40 ml di olio d'oliva

Per gli involtini di lattuga:

3 cuori di lattuga mini romana

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il petto di pollo sotto acqua fredda ed asciugare.
2. Condirlo con sale e pepe e disporlo in una teglia da forno. Grigliare come indicato.
3. Mentre il pollo è sulla griglia, pelare le cipolle, lavare i pomodori, il coriandolo e i ravanelli in acqua fredda e asciugare.
4. Affettare le cipolle rosse il più finemente possibile, trasferirle in una ciotola con acqua freddissima e lasciar riposare per circa 10 minuti.
5. Tagliare i pomodori in quarti, rimuovere i semi ed eliminarli. Tagliare la polpa a cubetti di 0,5 cm di spessore.
6. Eliminare la parte verde e i filamenti dei ravanelli. Tagliarli in quarti.
7. Sgocciolare le cipolle e unirle al resto degli ingredienti della dadolata.
8. Sminuzzare il petto di pollo cotto e lasciarlo raffreddare leggermente, mescolandolo con i succhi di cottura. Eliminare le ossa.
9. Staccare le foglie più esterne della mini romana e tenere da parte. Tagliare i cuori e aggiungerli alla dadolata.
10. Mescolare carne e verdure.
11. Distribuire la dadolata di verdure con carne nelle foglie di lattuga tenute da parte.

Impostazioni con il forno varioSpeed

Forno da 60 cm

Per il pollo: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: grill ventilato / 200 °C / 360 W; sonda per carne: 75 °C.

Forno da 45 cm

Per il pollo: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 1.

Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

Forno da 60 cm

Per il pollo: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; grill ventilato a 200 °C; tempo di cottura alla griglia: 45 minuti.

Forno da 45 cm

Per il pollo: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2.