Piatto unico con carciofi, pollo alle ciliegie, riso verde

Un piatto unico che parla il linguaggio della primavera grazie alle ciliegie e agli spinaci freschi.

Un **piatto unico** con carciofi conditi con un'invitante salsa alle mandorle, petto di pollo addolcito naturalmente con le ciliegie e riso integrale insaporito dagli spinaci ha forse bisogno di presentazione? Per noi, tutti questi elementi sono più che sufficienti! ;) Gustalo subito.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 30 min. di cottura

Carciofi con salsa alle mandorle

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

6 carciofi interi
5 mandorle Bio,Logico Despar
10 g di bevanda di soia
25 g di olio di semi di girasole spremuti a freddo
1 cucchiaino di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Lava i carciofi e mondali, eliminando la barba centrale. Cuocili a vapore per circa 30 minuti, lasciandoli interi.
2. Nel frattempo versa la bevanda di soia nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungi le mandorle e il gomasio. Aziona il frullatore e versa a filo l'olio fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Preleva i carciofi, disponili sul piatto e condisci con la salsa alle mandorle.

Petto di pollo alle ciliegie

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

120 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di farina integrale di grano tenero
10 ciliegie
1 cucchiaio di cipolla Passo dopo Passo Despar tritata
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Toscano I.G.P. Despar Premium
1 cucchiaino di gomasio alle erbe

un pizzico di pepe nero

Procedimento
1. Infarina il petto di pollo. Metti in una padella la cipolla con l'olio, versa un mestolino di acqua e aggiungi il petto di pollo e le ciliegie denocciolate. Insaporisci con gomasio e pepe, quindi cuoci a fuoco basso per 15 minuti, aggiungendo acqua qualora asciugasse troppo.
2. Una volta cotto, taglia il pollo a fettine e irrora con la salsa alle ciliegie.

Riso verde agli spinaci

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di riso integrale Despar Vital
50 g di spinaci
1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)
250 g di acqua

Procedimento
1. Frulla gli spinaci con l'acqua e la salsa di soia. Versa il composto in una casseruola e unisci il riso.
2. Accendi il fuoco, porta a bollore e abbassa al minimo il fuoco fino alla completa cottura del riso, aggiungendo acqua se dovesse asciugare troppo.