

Sandwich di patate con straccetti di pollo e verdure

Una ricetta facile e veloce per una schiscetta ricca di gusto. Impara a creare un sandwich di pollo e verdure che ti conquisterà.



Ogni tanto, quello che ci vuole è un **sandwich gustoso, appetitoso e sano**: il mix perfetto per un pranzo veloce e ricco di nutrienti per il tuo organismo. La **base** del panino è semplicissima: preparata con patate, farina di ceci e grana padano per renderla ancora più **gustosa**.

E per il **ripieno**? **Pollo** e **verdure** non sono mai stati così buoni! I **finocchi** danno freschezza al piatto e le **carote** lo addolciscono mentre regalano all'organismo una [buona dose di vitamina A](#).

Un sandwich unico e sano, da provare!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 1 panino unico)

100 g di patate Passo dopo Passo Despar

10 g di farina di ceci

1 cucchiaino di grana padano grattugiato

80 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar

Mezza carota Passo dopo Passo Despar

¼ di finocchio

Mezza gamba di sedano

1 cucchiaino di salsa di soia a ridotto contenuto di sale

Il succo di 1 limone Passo dopo Passo Despar

2 foglie di lattuga Era Ora Despar

Procedimento

1. Cuoci a vapore per 10 minuti le patate sbucciate e tagliate a cubotti.
2. Schiacciale con lo schiacciapatate, aggiungi la farina di ceci e il grana. Amalgama bene con le mani, aggiungi un cucchiaio di acqua, impasta ancora. Dividi in due parti l'impasto, con cui creare la base e la copertura del tuo panino conferendo la forma desiderata.
3. Inforna a 150° C per 15 minuti e poi lascia raffreddare.
4. Nel frattempo taglia a fiammifero le verdure e il pollo a straccetti. Cuoci tutto assieme in una padella antiaderente aggiungendo il succo di limone. Aggiungi due cucchiai di acqua e la salsa di soia, quindi lascia cuocere per 15 minuti a fuoco bassissimo con il coperchio.
5. Una volta cotti tutti gli ingredienti, componi il sandwich appoggiando la lattuga sulla base di patate, poi il pollo e infine le verdure. Termina con la copertura.