

Polpette di pollo con insalata russa

Ecco una ricetta sana con pollo e insalata russa: fai il pieno di proteine e di gusto!



Ripassino: come si compone un **piatto unico perfetto**? **50% di verdure**, **25% di cereali integrali** e **25% di proteine**! È proprio per quest'ultimo spicchio questa deliziosa ricetta con carne bianca e insalata russa. Con **uova e pollo** fai il pieno delle proteine, che [costituiscono gran parte della tua struttura corporea](#).

Gustati delle **speziate polpette di pollo cotte al vapore** accompagnate da una **fresca insalata russa** ricca di verdure colorate. Provala e goditi un buon piatto leggero e fresco perfetto anche da preparare in anticipo!

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

Per l'insalata russa:

1 tuorlo d'uovo Bio, Logico Despar a temperatura ambiente

10 ml di succo di limone

125 ml di olio di semi di girasole

Un paio di gocce di aceto di vino bianco Despar

Un pizzico di pepe nero macinato

Un pizzico di sale fino integrale

50 g di carote a dadini

50 g di fagiolini a dadini

50 g di patate a dadini

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Per le polpette di pollo:

80 g di petto di pollo tritato Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaino di erbe aromatiche miste tritate (salvia, rosmarino, timo)

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di curcuma

Un pizzico di pepe nero macinato

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Per l'insalata russa cuoci gli ortaggi a vapore per 8 minuti. Lascia intiepidire.

2. Per la maionese metti il tuorlo in una ciotola e aggiungi poco sale, pepe e aceto, quindi lavora con uno sbattitore elettrico. Nel frattempo, versa a filo l'olio di semi. Quando la

maionese è montata, aggiungi il succo di limone e lavora ancora. Incorpora la maionese alle verdure.

3. Condisci il petto di pollo con olio, erbe aromatiche, pepe, curcuma e poco sale. Mescola e forma una polpetta. Cuoci a vapore per 20 minuti. Al termine servi con una quenelle di insalata russa.