

## Pollo alla curcuma con “riso” di cavolfiore

*Una ricetta facile e sana con cavolfiore e pollo: scoprila subito!*



Il **cavolfiore** è un ortaggio delizioso e molto versatile! In questa ricetta diventa un riso, condito con **olive nere** e abbinato al **pollo marinato nella curcuma**! Aggiungi un paio di fette di pane integrale e avrai un **piatto unico** davvero perfetto per riempirti di energie.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 40 min.**

### Ingredienti

(per 4 persone)

1 grande cavolfiore

**4 petti di pollo Passo dopo Passo Despar**

Mezza melagrana, i chicchi

**50 g di mandorle Bio, Logico Despar**

**4 cucchiaini di olive nere Despar**

**4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

**1 cucchiaino di succo di limone Passo dopo Passo Despar**

2 cucchiaini di menta tritata

1 cucchiaio di timo tritato

1 cucchiaino di curcuma

1 spicchio di aglio

Un pizzico di sale e pepe

### Procedimento

1. Mescola 3 cucchiaini di olio con il succo di limone, la curcuma, un pizzico di sale e di pepe in una ciotola. Aggiungi i petti di pollo, cospargili bene con la marinata e lascia riposare almeno 20 minuti.
2. Nel frattempo tosta brevemente le mandorle in padella, poi tritale grossolanamente. Trita il cavolfiore in cimette molto piccole finché avrà assunto l'aspetto di piccoli chicchi di riso.
3. Scalda 1 cucchiaio di olio in una padella con l'aglio e, quando sarà fragrante, aggiungi il cavolfiore tritato. Saltalo per 3 minuti. Condisci con poco sale e salta per altri 2 minuti. Spegni il fuoco, aggiungi le mandorle, i chicchi di melagrana, la menta e il timo. Mescola bene.
4. Scalda un'altra padella e arrostisci i petti di pollo, scolati del liquido di marinatura, per circa 4 minuti per lato. Servi con il "riso" di cavolfiore e le olive nere.