

INSALATA DI LUPINI CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

Da quando i miei occhi hanno letto "insalata" il mio frigorifero magicamente si è colorato di verde e mi è venuta una voglia improvvisa di cose fresche e leggere, ok sarà anche il caldo arrivato all'improvviso.. o sarà mica che cerchiamo vendetta da questi mariti!?!

".. perchè non ci metti le... o la... nell'insalata!?!"

"senti... vuoi farne una tu visto che ora va di "moda"?"

"beh.. se faccio una piccola ricerca sicuramente ne farei una migliore!!"

ahahhhhaaa... gggrrrrrrr...

no dico.. ci stan prendendo gusto loro.. mi sembra di aver letto in giro una punta di sano fastidio per questa storia, già vi vedo tutte con la fascia di Rambo in testa sommerse di verdure con lo sguardo infuocato pronte a dar vita alla migliore insalata della vostra vita, pronte a dimostrare che NOI siamo meglio dei nostri mariti!!!



**INSALATA DI LUPINI
CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO**

per 2 persone

250 gr di petto di pollo

125 gr di yogurt bianco magro

100 gr circa di patatine multigrain (quelle nel barattolo)

lattuga romana

lupini

1 pompelmo rosa

4 gr di miele d'acacia

12 gr di olio extravergine d'oliva

fior di sale

pepe nero

Prendete dei petti di pollo non troppo sottili, tagliateli a

pezzetti larghi 2 cm e lunghi circa 4 cm, metteteli in una ciotola e aggiungete lo yogurt, mescolate bene e mettete in frigorifero un paio d'ore.

Sbriciolate le patatine con le mani in modo da non ridurle in polvere, prelevate i pezzetti di pollo eliminate lo yogurt in eccesso, ma lasciatene un po, e passate i pezzetti nelle patatine in modo da coprire tutti i lati. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete circa 15 minuti a 180° modalità ventilato, eventualmente a metà cottura girate i pezzi.

Toglieteli dal forno e lasciate intiepidire.

Nel frattempo lavate e asciugate l'insalata, spezzettatela e mettetela in un piatto assieme a una manciata di lupini e agli spicchi di pompelmo pelati a vivo (tenendone da parte per il condimento).

Preparate il condimento lavorando assieme l'olio, il miele, il sale, il pepe e il succo di 1 spicchio di pompelmo.

Disponete il pollo sull'insalata e condite con l'emulsione al pompelmo.



ambeliodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell' MTC

