

Ingredienti

- 50 g di Parmigiano reggiano a pezzi (3 cm)
- 250 g di petto di pollo a pezzi (2-3 cm)
- 100 g di spinaci freschi, lavati ed asciugati
- 2 uova
- 100 g di pangrattato integrale + q.b.
- 1 cucchiaino di sale
- 2 pizzico di pepe nero macinato fresco
- 10 - 20 g di olio extravergine di oliva

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0.728

PER 100 G

Calorie	161,23(Kcal)
Proteine	15,82 g
Carboidrati	7,34 g
Grassi	7,70 g
Fibre	1,13 g

PER PORZIONE

Calorie	64,49(Kcal)
Proteine	25,31 g
Carboidrati	11,75 g
Grassi	12,32 g
Fibre	1,82 g

Cotolette con spinaci

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15min.
Tempo totale	40 min.
Porzione	4
Categoria	secondi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare la placca del forno con carta forno e mettere da parte.
- Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10.
- Aggiungere il petto di pollo e gli spinaci, tritare: 30 sec./vel. 4. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere 1 uovo, 15 g di pangrattato, ½ cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe, mescolare: 20 sec./vel. 4. Controllare l'impasto: se dovesse risultare troppo morbido, aggiungere 1-2 cucchiaini di pangrattato.
- Dividere l'impasto in 4 pezzi, formare delle polpette e schiacciarle leggermente, ottenendo le cotolette di spinaci. In un piatto, sbattere l'uovo con ½ cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe e mettere il pangrattato per la panatura in un altro piatto.
- Passare le cotolette di spinaci prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
- Disporre le cotolette di spinaci sulla placca del forno precedentemente preparata, irrorarle con un filo di olio extravergine di oliva e cuocere in forno caldo per 10 minuti (180°C). Girare le cotolette di spinaci e continuare la cottura per altri 10 minuti (180°C).
- Servire le cotolette di spinaci calde.

Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare la placca del forno con carta forno e mettere da parte.
- Grattugiare il Parmigiano reggiano
- Aggiungere il macinato di pollo e gli spinaci tritati finemente da crudi.
- Aggiungere 1 uovo, 15 g di pangrattato, ½ cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe, mescolare. Se l'impasto dovesse risultare troppo morbido, aggiungere 1-2 cucchiaini di pangrattato.
- Dividere l'impasto in 4 pezzi, formare delle polpette e schiacciarle leggermente, ottenendo le cotolette di spinaci. In un piatto, sbattere l'uovo con ½ cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe e mettere il pangrattato per la panatura in un altro piatto.
- Passare le cotolette di spinaci prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
- Disporre le cotolette di spinaci sulla placca del forno precedentemente preparata, irrorarle con un filo di olio extravergine di oliva e cuocere in forno caldo per 10 minuti (180°C). Girare le cotolette di spinaci e continuare la cottura per altri 10 minuti (180°C).
- Servire le cotolette di spinaci calde.



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)



[scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)