

Ingredienti

- 300 g di petto di pollo senza pelle, a striscioline (1 cm)
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 2 cucchiaini di sale
- 100 g di zucchine a listarelle (1x4 cm)
- 1 cipollotto a rondelle sottili (2 mm)
- 60 g di Parmigiano reggiano, a pezzi
- 4 uova
- 60 g di latte scremato
- ½ mazzetto di erba cipollina fresca, tritata
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 50 g di pomodorini a metà
- 500 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,191

PER 100 G

Calorie	122,71 (Kcal)
Proteine	13,58 g
Carboidrati	1,42 g
Grassi	5,59 g

PER PORZIONE

Calorie	282,23 (Kcal)
Proteine	31,24 g
Carboidrati	3,27 g
Grassi	12,87 g



Preparazione con bimby

- Appoggiare una ciotola sul coperchio del boccale e pesare al suo interno 300 g di petto di pollo e 10 g di olio extravergine di oliva. Aggiungere la paprika dolce e 1 cucchiaino di sale, amalgamare bene con la spatola e tenere da parte.
- Posizionare il vassoio sul recipiente del Varoma e rivestilo con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, facendo attenzione a non coprire le aperture frontali. Sistemare sul vassoio preparato il pollo marinato, aggiungere le zucchine e le cipolline, tenere da parte.
- Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano e tritare: 10 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere le uova, il latte, l'erba cipollina, il pepe e 1 cucchiaino di sale, mescolare: 10 sec./vel. 5. Versare il composto nel vassoio del Varoma, sopra il pollo, aggiungere i pomodorini, chiudere il Varoma con il coperchio e tenere da parte. Pulire il boccale.
- Mettere nel boccale l'acqua e posizionare il Varoma, cuocere: 25 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma. Guarnire l'omelette con erba cipollina e servire immediatamente.

Preparazione senza bimby

- Insaporire i 300 g di petto di pollo con 10 g di olio extravergine di oliva, paprika dolce e 1 cucchiaino di sale.
- rivestire il vassoio della vaporiera con un foglio di carta forno bagnato e strizzato. Sistemare sul vassoio preparato il pollo marinato, aggiungere le zucchine e le cipolline, tenere da parte.
- Grattugiare il Parmigiano reggiano.
- Aggiungere le uova, il latte, l'erba cipollina, il pepe e 1 cucchiaino di sale, mescolare. Versare il composto nel vassoio della vaporiera, sopra il pollo, aggiungere i pomodorini, chiudere la vaporiera.
- Cuocere per 25 min.. Togliere con attenzione il coperchio della vaporiera. Guarnire l'omelette con erba cipollina e servire immediatamente.

Se non si possiede una vaporiera si può fare in padella con una cottura lenta a fuoco basso con coperchio. Fate attenzione alla cottura del pollo.

  [seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)
 [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)