

Ingredienti

- 200 g di zucchine a tocchetti (2-3 cm)
- 50 g di mandorle pelate
- 40 g di Parmigiano reggiano a pezzi
- 125 g di olio extravergine di oliva
- 2 pizzichi di sale
- 20 g di basilico fresco, le foglie lavate ed asciugate
- 8 filetti di petto di pollo (500 g), battuti fino a uno spessore di 2 mm
- 200 g di formaggio fresco spalmabile
- 200 g di speck a fette
- 500 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,771

PER 100 G

Calorie	250,33 (Kcal)
Proteine	16,68 g
Carboidrati	0,68 g
Grassi	22,85 g
Fibre	0,68 g

PER PORZIONE

Calorie	835,46(Kcal)
Proteine	55,67 g
Carboidrati	2,29 g
Grassi	76,17 g
Fibre	2,27 g

Involtoni di pollo e pesto freddo di zucchine

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	20min.
Tempo totale	50 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Foderare il vassoio del Varoma con un foglio di carta forno bagnata e strizzata facendo attenzione a non coprire le fessure frontali. Posizionare il vassoio sul recipiente del Varoma e tenere da parte.
- Mettere nel boccale le zucchine, le mandorle, il Parmigiano reggiano, l'olio extravergine di oliva, 1 pizzico di sale e il basilico, impostare Frullare 1 min.. Trasferire il pesto di zucchine in una ciotola e tenere da parte.
- Disporre i filetti di pollo su un piatto piano e spalmarvi sopra il formaggio. Arrotolare le fettine e foderarle con lo speck. Fissare gli involtoni con degli stecchini di legno e disporli sul vassoio del Varoma preparato. Chiudere il Varoma con il coperchio e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua e 1 pizzico di sale. Posizionare il Varoma e cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma.
- Distribuire il pesto di zucchine a specchio sul fondo dei piatti da portata, sistemarvi sopra gli involtoni e servire.

Preparazione senza bimby

- Foderare il vassoio della Vaporiera con un foglio di carta forno bagnata e strizzata e tenere da parte.
- Mettere nel boccale di un frullatore le zucchine, le mandorle, il Parmigiano reggiano, l'olio extravergine di oliva, 1 pizzico di sale e il basilico, frullare 1 min.. Trasferire il pesto di zucchine in una ciotola e tenere da parte.
- Disporre i filetti di pollo su un piatto piano e spalmarvi sopra il formaggio. Arrotolare le fettine e foderarle con lo speck. Fissare gli involtoni con degli stecchini di legno e disporli sul vassoio della vaporiera preparato in precedenza. Chiudere con il coperchio.
- Mettere nella vaporiera l'acqua e 1 pizzico di sale. Cuocere per 20 min. Togliere con attenzione il Varoma.
- Distribuire il pesto di zucchine a specchio sul fondo dei piatti da portata, sistemarvi sopra gli involtoni e servire.

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