

# Ingredienti

- 500 g di petto di pollo a dadini (2x2 cm)
- per la ricetta s/Bimby acquistare del macinato di pollo
- 70 g di Parmigiano reggiano grattugiato
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco, le foglioline
- 2 cucchiaini di sale
- 2 pizzichi di pepe nero macinato
- 1 pizzico di noce moscata in polvere
- 500 g di acqua
- 20 g di burro
- 30 g di farina
- 2 cucchiai di panna fresca liquida
- 300 g di brodo di pollo

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,071

### PER 100 G

Calorie	214,76 (Kcal)
Proteine	24,74 g
Carboidrati	2,45 g
Grassi	11,67 g

### PER PORZIONE

Calorie	504,68 (Kcal)
Proteine	58,13 g
Carboidrati	5,76 g
Grassi	27,43 g

# Salsicciotti di pollo

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	35 min.
Porzioni	4
Categoria	secondi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

## Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il pollo, i Parmigiano, il prezzemolo, 1 cucchiaino di sale, 1 pizzico di pepe e la noce moscata, tirare: 10 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Tritare ancora: 15 sec./vel. 5. Trasferire il composto in una ciotola e tenere da parte.
- Dividere il composto in 4 parti e arrotolare ciascuna in un foglio di pellicola trasparente adatta alla cottura, dando la forma di un salsicciotto. Sigillare bene i salsicciotti e sistemarli nel vassoio del Varoma. Chiudere con il coperchio e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma con i salsicciotti e cuocere: 12 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte. Pulire il boccale.
- Mettere nel boccale il burro, la farina, la panna, il brodo, 1 cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe, mescolare: 8 sec./vel. 4, poi cuocere: 10 min./100°C/vel. 3. Nel frattempo, srotolare dalla pellicola trasparente i salsicciotti e tagliare a fette.
- Servire le fette di salsiccia calde con la salsa.

La cottura a vapore permette di ottenere un piatto leggero ma se si desidera si possono passare le fette di salsiccia in una padella antiaderente per qualche minuto ottenendo una leggera doratura.

## Preparazione senza bimby

- Amalgamare il macinato di pollo, il Parmigiano, il prezzemolo, 1 cucchiaino di sale, 1 pizzico di pepe e la noce moscata.
- Dividere il composto in 4 parti e arrotolare ciascuna in un foglio di pellicola trasparente adatta alla cottura, dando la forma di un salsicciotto. Sigillare bene i salsicciotti e sistemarli nel vassoio della vaporiera o in una pentola d'Acqua bollente e cuocere per circa 15 min. Ultimata la cottura tenere da parte.
- In un pentolino a parte preparare la besciamella light, fare il burro, la farina, la panna, il brodo, 1 cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe, mescolare. Poi cuocere per 15 min. o finchè non si raggiunge la densità giusta. Nel frattempo, srotolare dalla pellicola trasparente i salsicciotti e tagliare a fette.
- Servire le fette di salsiccia calde con la salsa.

La cottura a vapore permette di ottenere un piatto leggero ma se si desidera si possono passare le fette di salsiccia in una padella antiaderente per qualche minuto ottenendo una leggera doratura.

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