

Ingredienti

- 100 g di ceci secchi
- 100 g di anacardi non salati
- 600 g di petto di pollo a dadini (3-4 cm)
- 1 cucchiaino di sale + q.b.
- 1 pizzico di pepe macinato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 50 g di latte
- 30 g di olio extravergine di oliva

A piacere, sostituire gli anacardi con il Parmigiano reggiano.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100 G




Calorie	205,31 (Kcal)
Proteine	20,15 g
Carboidrati	9,36 g
Grassi	10,10 g
Fibre	2,18 g

PER PORZIONE

Calorie	72,27 (Kcal)
Proteine	7,09 g
Carboidrati	3,29 g
Grassi	3,56 g
Fibre	0,77 g

Nuggets agli anacardi

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	35 min.
Porzione	25 pezzi

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

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale i ceci e polverizzare: 25 sec./vel. 10. Trasferire in un piatto e tenere da parte.
- Mettere nel boccale gli anacardi e polverizzare: 10 sec./vel. 10. Togliere dal boccale e tenere da parte.
- Mettere nel boccale il pollo, il sale, il pepe e la curcuma, tritare: 10 sec./vel. 7.
- Aggiungere gli anacardi tritati e mescolare: 10 sec./vel. 7. Trasferire il composto in una ciotola.
- Preriscaldare il forno a 200°C e foderare una teglia con carta forno.
- Formare con il composto delle palline di Ø 2 cm circa, passarle prima nel latte e poi nella panatura di ceci secchi, schiacciandole delicatamente fino ad ottenere dei dischetti di spessore 1 cm e Ø 4 cm circa.
- Sistemare i nuggets sulla teglia preparata e irrorare con olio extravergine di oliva e un pizzico di sale da entrambi i lati.
- Cuocere in forno caldo per 20 minuti (200°C) girando a metà cottura. Continuare la cottura per 5-10 minuti impostando la funzione grill. Togliere con attenzione dal forno e sistemare i nuggets in un piatto.
- Servire caldi.

Preparazione senza bimby

- Mettere nel frullatore gli anacardi e polverizzare. Togliere dal frullatore e tenere da parte.
- Mettere in una ciotola capiente il macinato di pollo, il sale, il pepe e la curcuma amalgamare con le mani.
- Aggiungere gli anacardi tritati e amalgamare.
- Preriscaldare il forno a 200°C e foderare una teglia con carta forno.
- Formare con il composto delle palline di Ø 2 cm circa, passarle prima nel latte e poi nella farina di ceci secchi, schiacciandole delicatamente fino ad ottenere dei dischetti di spessore 1 cm e Ø 4 cm circa.
- Sistemare i nuggets sulla teglia preparata e irrorare con olio extravergine di oliva e un pizzico di sale da entrambi i lati.
- Cuocere in forno caldo per 20 minuti (200°C) girando a metà cottura. Continuare la cottura per 5-10 minuti impostando la funzione grill. Togliere con attenzione dal forno e sistemare i nuggets in un piatto.
- Servire caldi.