

Ingredienti

- 150 g di zucchine a pezzi (3-4 cm)
- 50 g di cipolla a pezzi
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 200 g di acqua
- ½ dado per brodo vegetale
- 1 pizzico di sale
- 600 g di petto di pollo a tocchetti (circa 2 cm)
- farina tipo 00 q.b.

Valori nutrizionali

PER 100 G

Carboidrati	1,91 g
Grassi	4,47 g
Proteine	14,04 g
Fibre	0,27 g

PER PORZIONE

Carboidrati	4,93 g
Grassi	3,78 g
Proteine	36,19 g
Fibre	0,69 g

Bocconcini di pollo su crema di zucchine

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	35 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale le zucchine, la cipolla, tritare: 20 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva, l'acqua, il dado e il sale, amalgamare: 20 sec./vel. 3.
- Infarinare leggermente i tocchetti di pollo e distribuirli tra il recipiente e il vassoio del Varoma. Posizionare il Varoma, chiudere con il coperchio e cuocere: 30 min./Varoma/vel. 2. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte.
- Sistemare i bocconcini di pollo in un piatto da portata.
- Servire con la crema di zucchine.

Preparazione senza bimby

- Tritare le zucchine, la cipolla.
- Fare rosolare le zucchine e la cipolla con l'olio extravergine di oliva. Aggiungere l'acqua, il dado e il sale, amalgamare. Cuocere per 30 min e frullare con un frullatore ad immersione.
- Infarinare leggermente i tocchetti di pollo e cuocerli in una vaporiera per 30 min Togliere con attenzione e tenere da parte.
- Sistemare i bocconcini di pollo in un piatto da portata.
- Servire con la crema di zucchine.



seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com