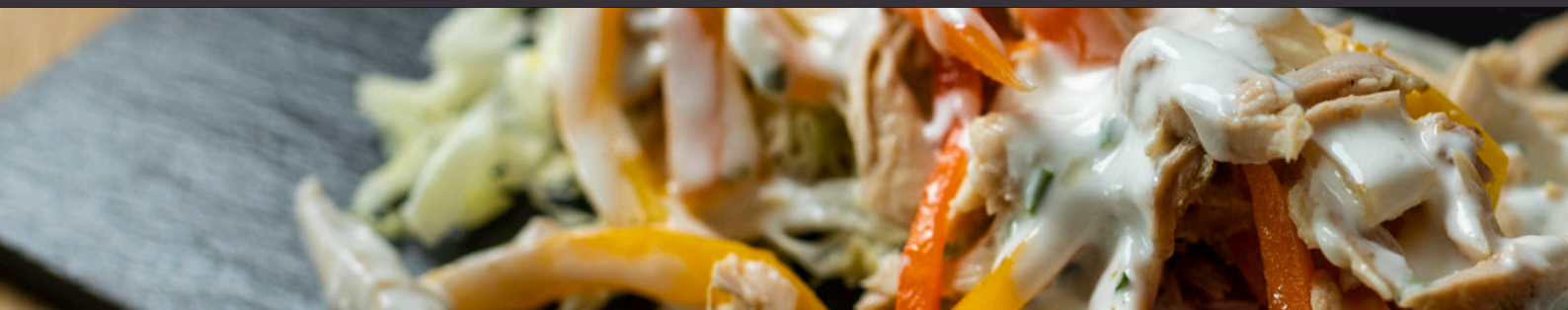


Insalatina di pollo e verdure

con cottura sous vide e dressing allo yogurt



COMPLESSITÀ



COSTO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Quarti di pollo	3 pz
Insalata iceberg	½ pz
Peperoni rossi e gialli	100 gr
Sedano rapa	100 gr
Acqua	100 ml
Vino bianco	100 ml
Aceto bianco	100 ml
Sale	9 gr
Zucchero	40 gr
Alloro	1 foglia
Pepe nero in grani	4 grani
Sale bilanciato per carni bianche	0,9 %
Yogurt intero	125 gr
Erba cipollina	10 g
Rosmarino	1 rametto
Olio EVO	30 gr
Pepe	QB

Un antipasto fresco, saporito e nutriente, con tanto sapore e pochi grassi.

PREPARAZIONE

- Inserire il pollo, il pepe e gli aromi con il sale bilanciato in una busta da cottura
- Mettere sottovuoto e portare a cottura secondo i parametri
- Pulire le verdure e farne una julienne sottile
- Far bollire il vino, l'aceto, l'acqua il sale e lo zucchero, poi raffreddare e **surgelare il liquido***
- Inserire in una busta da cottura con il resto degli ingredienti e mettere tutto sottovuoto
- Portare a cottura secondo i parametri
- Utilizzare subito o raffreddare in acqua e ghiaccio



*** Nel caso di utilizzo di una macchina per sottovuoto ad aspirazione esterna, è necessario congelare tutti gli ingredienti liquidi prima dell'inserimento in busta.**

IMPIATTAMENTO

- Una volta raggiunta la cottura procedere all'estrazione dalla busta del pollo condire con sale e pepe ed un filo di olio evo
- Estrarre le verdure in agrodolce (vedi ricetta) dalla busta, sgocciolarle bene
- Tagliare l'iceberg in striscioline sottili e mescolare con il pollo, e le verdure
- A parte preparare il dressing allo yogurt, aggiungere a quest'ultimo l'olio evo, il sale, il pepe e l'erba cipollina tritata
- Nappare l'insalatina di pollo e servire

	TEMPERATURA	TEMPO	SHELF LIFE
QUARTI DI POLLO	85 °C	3 ORE	11 GG
VERDURINE IN AGRODOLCE	85 °C	15 MIN	11 GG

