

POLLO ARROTONNATO

By Andrea Mainardi



Preparazione : 15 min - **Riposo :** - - **Cottura :** 15 min - **Materiale :** -

Ingredienti : 4 persone

- 4 fette di petto di pollo - 1 vasetto di tonno a filetti - 10 g capperi sott'aceto - 2 acciughe sott'olio - 1 carota - 50 g insalata novella - paprika dolce - semi misti q.b. - 30 g di miele di acacia - 10 g di salsa di soia

1. Soffriggere il tonno, con i capperi e le acciughe, ESPERTO per 4 minuti a 140 gradi velocità 3.
2. A parte stendere in modo perpendicolare due fogli di pellicola. Spolverare con paprika dolce e i semi misti. Adagiare le fette di pollo sovrapponendole per al massimo 1 centimetro. Mettre al centro il ripieno di tonno, listarelle di carote precedentemente sbollentate.
3. Arrotondare la piccola (da cottura), formando un "salame" di pollo.
4. Cuocerlo nel cook expert mettendolo nel cestello, con 100 millilitri di acqua. Impostare il programma VAPORE e cuocere per 10 minuti.
5. Far raffreddare, togliere la pellicola e tagliarlo a rondelle.
6. Servirlo con insalatina fresca e irrorare con la riduzione di salsa di soia e miele.

Le ricette degli internauti non sono testate nuovamente dalla Magimix.

Autore : Andrea Mainardi