

OLIO CUORE

Polpette di pollo con avocado e pesto



Ingredienti

- 650 g petto di pollo pulito e macinato
- 30 g albume
- 70 g parmigiano grattugiato
- 50 g pane gluten free secco e ammollato in acqua

Panatura

- 1 uovo
- 20 g farina gluten free
- pepe
- 50 g pangrattato gluten free

Inoltre

- 30 g **Pesto alla Genovese classico Cuore**
- **Sale Iposodico Cuore**
- qb pepe
- 1 avocado
- Insalatina mista q.b.

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 25"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 419.5 Kcal**
- **Grassi: 19.5 g**

Preparazione

- In una ciotola porre il macinato di carne, salare e pepare.
- Unire l'albume e il pane gluten free ammollato e strizzato.



- Insaporire con il parmigiano grattugiato.



- Amalgamare gli ingredienti, poi modellare delle polpette del peso di 40 g l'una.



- Passarle nella farina gluten free, poi nell'uovo sbattuto pepato e nel pangrattato gluten free.
- Adagiare le polpette sulla placca ricoperta con carta-forno e infornare a 210°/220° per 20 minuti.



- Sbucciare l'avocado e tagliarlo a fette.
- Servire le polpette con le fette di avocado, l'insalata mista e il **Pesto alla Genovese classico Cuore**.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico



Pesto alla Genovese



Pesto alla Genovese senza Aglio