

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Pollo ruspante con limone - carote, patate al forno e insalata



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico 620 kcal

Proteine 31 g

Carboidrati 51 g

Grassi 30 g

20%

33%

44%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Pollo ruspante con limone - carote, patate al forno e insalata

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti

Cottura al forno: ca. 60 minuti

Ingredienti:

- 2 piccoli polli ruspanti svizzeri (½ pollo/persona)
- 3 c. olio d'oliva
- 1/2 c.no paprica dolce in polvere, sale
- 1 kg carote, sbucciate, tagliate a rondelle
- 2 limoni bio
- 800 g patate, resistenti alla cottura, lavate e tagliate in quattro parti
- 1-2 c. olio d'oliva sale aghi di rosmarino

Insalata:

- 200 g insalata verde, mondata

Salsa:

- 2 c. olio d'oliva o di colza
- 2 c. balsamico bianco
- 1 c.no senape
- sale, pepe



Preparazione

Mescolare l'olio d'oliva con la paprica in polvere e il sale. Pennellare uniformemente i polli ruspanti e metterli in una brasiera.

Lavare i limoni con acqua bollente, sbucciare molto finemente con un pelapatate, eliminarne la parte bianca e tagliare la polpa a pezzi. Pennellare le metà di patate con olio d'oliva, salare e aggiungere ai polli ruspanti le rondelle di carote, la buccia di limone, la polpa di limone e gli aghi di rosmarino.

Cuocere il tutto in forno preriscaldato a 180 gradi per 50 minuti. Togliere dal forno, tagliare i polli a metà e impiattare con le carote e le patate al forno. Condire l'insalata verde in foglia con la salsa per insalata e servire.