

Poke con riso Argo, pollo alla paprika, salsa tzatziki e spinacini freschi



Nicole Scevaroli, Verona



Founder del blog "Senza latte senza uova" e autrice del libro "In cucina con Nicole". Una blogger aspirante nutrizionista che con la sua eleganza, curiosità e fantasia crea delle ricette adatte a tutti da leccarsi i baffi.



@senzalattesenzauova



Le ricette dal mondo di Nicole. Cucinare è amore che si può assaggiare.



RISO: Argo

Ingredienti per 2 poke:

- ✓ 140 g di riso Argo San Marco *
- ✓ 200 g petto di pollo
- ✓ 1 cetriolo
- ✓ due manciate di spinacini freschi
- ✓ 3 cucchiaini di yogurt bianco non zuccherato
- ✓ 1 cucchiaino di paprika in polvere
- ✓ mezzo cucchiaino di aglio in polvere
- ✓ olio extra vergine
- ✓ sale q.b.
- ✓ pepe q.b.

* Per questa ricetta ho utilizzato la varietà di riso Argo, un riso a basso indice glicemico perfetto per soggetti diabetici, per chi segue una dieta attenta ai valori della glicemia, per chi ha problemi digestivi e cardio-vascolari. L'Argo contiene molto amido ed è quindi adatto anche alla preparazione dei risotti.

Procedimento:

Mariniamo a secco il petto di pollo con paprika e aglio in polvere. Lo facciamo riposare in frigorifero per 12 ore. Successivamente grattugiamo il cetriolo e lo spremiamo con le mani per eliminare l'acqua. Lo condiamo con yogurt, olio, sale, pepe ed un pizzico di aglio in polvere (facoltativo). Cuociamo il riso Argo in acqua bollente salata per circa 12/14 minuti. Lo scoliamo e lo facciamo raffreddare. Scottiamo il pollo su tutti i lati in una padella antiaderente calda leggermente unta d'olio. Continuiamo la cottura in forno o friggitrice ad aria per circa 30 minuti a 180 gradi. Far raffreddare e tagliare a fette.

Conclusione:

Componiamo infine il pokè partendo dal riso; sistemiamo gli spinacini, lo tzatziki e il pollo. Buon appetito!

[SCARICA LA RICETTA](#)



Gli altri prodotti che puoi utilizzare per cucinare questa ricetta:



SAN MARCO
VIALONE NANO



RISO DELLA SCALA
VIALONE NANO



A CASA DI ELSA
VIALONE NANO