

LE RICETTE IN CHIAVE ANTIAGING DI LUCA BOTTONI

Pollo cottura asiatica e salsa alla curcuma



Ed ecco che arrivano le tante attese ricette antiaging proposte dall'esperto Luca Bottoni. Parola d'ordine: massima attenzione alla provenienza degli ingredienti.

"Il tipo di cottura asiatica - ci spiega l'esperto - è molto digeribile e lascia la carne molto umida, mantenendo le sue qualità nutritive".

PREPARAZIONE

Come prima cosa mettete a bollire 3 litri di acqua, alla quale aggiungete gli aromi e il limone. Quando bolle, inserite il pollo, salate leggermente, spegnete il fuoco, chiudete il coperchio e lasciate in cottura 3 ore. Preparate la salsa allo yogurt, amalgamando quest'ultimo alla curcuma e all'olio extravergine di oliva. Servite il pollo adagiato sulla crema e accompagnato da cavolo viola e melograno. Guardate il video, per scoprire la versione sfiziosa di questa ricetta con **Parmigiano Reggiano**.

www.artpersonaltrainer.com

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

PRESTO A TEATRO 7 LAB MILANO I CORSI DI CUCINA ANTIAGING PROPOSTI DA LUCA BOTTONI

- Petto di pollo 100 g • Cavolo viola 250 g
- Melograno 150 g • Yogurt 50 g
- Pane 50 g • Curcuma • Uova 2
- Olio extravergine di Oliva 10 g
- **Parmigiano Reggiano** 30 g • 1 limone
- Erbe aromatiche a piacere • sale



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



080961