

ARROSTO FREDDO ALLO YOGURT



poco
sale



pochi
grassi

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

SECONDO PIATTO

nessuno

tutto l'anno



Ingredienti x 4 persone

400 g di tacchino o pollo arrosto
400 g di yogurt greco al 2% di grassi
2 cetrioli
1 cespo di insalata croccante
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
semi di papavero

PER PORZIONE:

CALORIE 242
PROTEINE g 25,5
LIPIDI g 13,8
GLUCIDI g 4
COLESTEROLO mg 75

Procedimento

Frullate i cetrioli con l'aglio e l'olio, quindi mescolateli bene allo yogurt e aggiungete un pizzico di sale. Tagliate a striscioline l'arrosto.

Disponete sopra un piatto da portata le foglie di insalata, l'arrosto e irrorate con la salsa allo yogurt.

Infine guarnite con i semi di papavero.

Hai imparato a...

- ☞ preparare una salsa cremosa senza aggiungere grassi
- ☞ usare la carne bianca
- ☞ usare quello che "avanza in cucina" per preparare un piatto sano

I miei appunti...

È più facile dare sapore ad un piatto se si abbonda con condimenti e salse ad alto apporto calorico, grassi e sale. Più difficile invece è trovare alternative gustose che allo stesso tempo contribuiscano a mantenerci in salute. Per questa ricetta l'ispirazione è arrivata dalla Grecia, da una ri-

cetta ben conosciuta, la salsa "tzatziki".

In generale, lo yogurt è un ottimo ingrediente che si ritrova in diverse salse "leggere": provalo anche mescolato alla senape per accompagnare un misto di verdure al vapore.