

## TERRINA DI POLLO E VERDURE ALLO YOGURT, UNA RICETTA ESTIVA, SANA E VELOCE



Ricetta della Terrina di pollo e verdure allo yogurt, un pasto gustoso e sano, soprattutto se preparato con verdure dell'orto, ideale in estate grazie ai suoi ingredienti freschi e leggeri.

### Alimentazione sana e equilibrata

L'amore per la natura e per un'alimentazione sana e equilibrata sono alla base della mia scelta di andare a vivere in campagna. Qui, godendo della bellezza del posto e dell'aria pulita, ho deciso di dedicarmi alla col-

tivazione dell'orto, che periodicamente mi dona i suoi frutti di stagione.



Per una buona riuscita dell'orto, occorre iniziare a febbraio la preparazione del suolo e le prime semine. Infatti, appena la temperatura inizia ad essere più mite, inizio a effettuare la coltivazione di alcuni ortaggi tra cui carote, melanzane, peperoni, piselli e spinaci. Queste sono le verdure che poi allieteranno la mia tavola in primavera.

C'è un ortaggio che è spesso presente sulla mia tavola ed è il fagiolino. Si tratta di un prodotto particolarmente nutriente che è anche particolarmente facile da coltivare, soprattutto se si vive in regioni interessate da un clima temperato. Procedo alla coltivazione dei fagiolini verso aprile-maggio, dal momento che necessita di sole, oltre che di acqua costante.





Con l'arrivo della bella stagione, ritengo che i prodotti naturali costituiscano un grande alleato della linea perché, grazie alla loro genuinità e freschezza, è possibile realizzare ricette leggere ma nel contempo molto saporite.

E proprio l'amore verso la natura mi ha spinto a ideare alcune ricette realizzate con prodotti stagionali raccolti dal mio orto.

#### Ricetta della Terrina di pollo e verdure allo yogurt

La Terrina di pollo e verdure allo yogurt è una ricetta delicata, con un minimo contenuto calorico, che però può essere accompagnata da una salsa più saporita.



Ingredienti (dosi consigliate per 8/10 persone)

- 800 gr di petti di pollo
- 200 gr di carote
- 200 gr di fagiolini
- 4 albumi
- 200 gr di panna liquida
- 200 gr di yogurt
- sale



## Preparazione in 10 passi

1. Passate i petti di pollo al tritacarne. Ripetete l'operazione una seconda volta.
  2. Una volta raccolto il composto così ottenuto, collocatelo in una ciotola in cui aggiungete la panna, lo yogurt, gli albumi e un pizzico di sale.
  3. Mescolate bene il composto ottenuto.
  4. Ricoprite la terrina con una pellicola trasparente e lasciate riposare il tutto per circa mezz'ora in frigorifero.
  5. Nel frattempo, lavate le carote e i fagiolini e procedete a lessarli separatamente.
  6. Tagliare, con l'aiuto di un tagliere, le carote a bastoncini.
  7. Passate il burro all'interno dello stampo a forma rettangolare e riempitelo di pollo.
  8. Attenzione a fare uno strato di pollo e uno strato di carote e fagiolini fino a riempire l'intero recipiente
  9. Coprite la terrina e procedete a cuocerlo in un forno riscaldato a 190° per una durata complessiva di 40 minuti.
  10. Terminata la cottura, togliere il recipiente dal forno e lasciatelo raffreddare.
- Il pollo una volta raffreddato, va tagliato a fette e servito al tavolo accompagnato da una salsa alla senape, al pesto di basilico oppure, per i più golosi, da maionese....ma rigorosamente fatta in casa! Questo piatto può essere preparato anche il giorno prima ed è adatto per uno splendido picnic all'aria aperta.

