

ALIMENTAZIONE
Alimenti
Curarsi a tavola
Diete
Ricette

HOME › Alimentazione › Ricette

Mi piace Invia Tweet 2

Insalata di pollo con frutti rossi, vinaigrette all'italiana e succo di lamponi

I PIÙ LETTI




Al Frulez di Bari si mangia come "bio" comanda: per volere di Lorenzo Diomede e Michele Melillo. È un luogo non convenzionale per gli amanti del mangiare sano, per chi predilige un'alimentazione green e i prodotti rintracciabili. Un'idea innovativa per il mezzogiorno italiano, un'alternativa pratica, scrupolosa nei confronti del benessere e alla portata di tutti per non perdere il gusto di un pasto ben fatto, saporito e che non perde di vista il concetto che "siamo ciò che mangiamo". Ecco la ricetta che gli chef hanno scelto per più Sani più Belli.

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di fragole
- 100 g di lamponi
- 2 mele verdi
- 20 g di uva passa
- 400 g di petto di pollo
- 400 g di mix green (iceberg, lollo, lattuga, spinaci)
- 10 g di curcuma
- Germogli di Sakura
- Sale
- Olio
- Succo di limone
- Aceto balsamico