

Petti di pollo al vapore con pomodorini e rucola



Ingredienti

- 1 petto di pollo (650g)
- 200g pomodorini
- 2 pizzichi di origano liofilizzato
- Sale
- 30g rucola
- 3 cucchiaini di Olio Cuore
- 20 ml succo di limone

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 236 Kcal**
- **Grassi: 9 g**

Preparazione

- Adagiare il petto di pollo nella vaporiera.
- Aromatizzare con due pizzichi di origano liofilizzato e uno di sale.
- Lessare per 15 min.



- Tagliare il petto di pollo a listarelle.
- Mondare, lavare e asciugare la rucola.
- Dividere i pomodorini ed eliminare i semi.



- Porre le verdure e il pollo in una terrina.



- Condire con **Olio di Mais Cuore** e il succo di lime.



- Controllare il sale, rimescolare e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico