



## WURSTEL DI POLLO FATTI IN CASA

3 porzioni

### INGREDIENTI

- 3 fette di pollo, petto, senza pelle [300 g]
- 20 grammi di concentrato di pomodoro [2 cucchiaini]
- 1 gr di sale + spezie a piacere

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate il petto di pollo a pezzetti e mettetelo in un frullatore o un mixer. Frullatelo fino a ridurlo in poltiglia.
- 2° Trasferite la poltiglia di pollo in una ciotola e aggiungete il concentrato di pomodoro, gli aromi per arrosti e il sale. Mescolate bene con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo.
- 3° Dividete l'impasto in 10 palline e appiattitele leggermente con le mani.
- 4° Stendete un foglio di pellicola trasparente per microonde su un piano da lavoro e ponetevi sopra una pallina di impasto. Avvolgetela con la pellicola (per microonde) e schiacciatela con la mano fino ad allungarla in un salsicciotto lungo come un wurstel. Rotolate il salsicciotto sul tavolo per dargli la forma definitiva. Richiudete a caramella e avvolgete ancora nella pellicola per microonde. Ripetete lo stesso procedimento per le altre palline di impasto.
- 5° Portate a ebollizione una pentola d'acqua e immergetevi i wurstel avvolti nella pellicola (per microonde) Fate cuocere per 5 minuti, poi scolateli e lasciateli raffreddare.
- 6° Togliete la pellicola dai wurstel e serviteli come preferite o usateli nelle vostre ricette.
- 7° Togliete la pellicola dai wurstel e serviteli come preferite o usateli nelle vostre ricette.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (105 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	104 kcal	5 %
PROTEINE	22 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	171 mg	179 mg	7 %