

ANTIPASTI E SNACK

Panino al pollo light

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se temete la prova costume o se semplicemente volete mangiare qualcosa di saporito e gustoso, vi proponiamo questa ricetta semplice, leggera e molto buona: panino al pollo light. Perfetto per una sera d'estate, ideale da portare anche in ufficio nei giorni caldi, diverrà certamente un asso nella manica di chi ha sempre fretta ma non vuole rinunciare a qualcosa di sfizioso senza appesantirsi. Provate questa ricetta golosa e se amate i panini ve ne proponiamo un'altro decisamente pazzesco: provate questo con il [maiale sfilacciato](#), è davvero buonissimo!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 500 gr
POMODORI VERDI 2
ZUCCHINE 2
YOGURT MAGRO 250 gr
FOGLIE DI BASILICO 8
MENTA 4 foglie
BAGUETTE 2
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare un panino al pollo light che è buono tanto quanto un panino al pollo supercondito, dovrete iniziare dal ripulire il petto di pollo da ossicini, cartilagini e grasso in eccesso. Affettate, quindi il petto di pollo in fette non troppo sottili.

Scaldare molto bene una griglia, preferibilmente in ghisa, e allineate le fette di petto di pollo. Grigliatele prima da un lato, per circa 2-3 minuti, quindi conditele con sale, pepe e olio extravergine d'oliva.

Girate le fettine di petto di pollo anche sull'altro lato e grigliatele per altri 2 minuti circa.

Una volta pronto, trasferite il petto di pollo su di un vassoio a parte a riposare.

2 Nella stessa griglia in ghisa, trasferite le baguette aperte a panino e fate tostare la parte interna per circa un minuto.

Nel frattempo lavate, spuntate ed affettate le zucchine, quindi allineatele nella griglia e fatele grigliare velocemente. Salate adeguatamente.

Fate la stessa cosa anche con i pomodori verdi: lavateli, tagliateli a metà, affettateli e grigliateli. Ricordate di aggiungere poco sale anche sui pomodori grigliati.

3 Dedicatevi, ora, alla salsa: tritate molto finemente sia la menta che il basilico.

Riunite in una ciotola sufficientemente capiente lo yogurt magro e le erbe tritate; regolate si sale e pepe se piace.

4 Preparate, ora, il panino: distribuite uno strato di salsa allo yogurt sulla base del panino, quindi allineate le fette di pomodori verdi grigliati, il pollo che avrete tagliato a fette con tagli obliqui, le zucchine grigliate ed ancora un po' di salsa allo yogurt.

5 Non vi resta che chiudere il panino con la parte superiore di pane e servite in tavola.