Panino con pollo al curry e maionese light

E un tocco di rucola

Con la nostra maionese light potete assaporare questo panino senza sensi di colpa, per un pranzo al sacco o uno spuntino a cuor leggero!

Gli **albumi** sono una miscela collosa di proteine nobili. Privi di grassi e di carboidrati, sono la base ideale per creare questa variante della classica maionese, che arricchirà il vostro panino di preziosi aminoacidi essenziali (i costituenti delle proteine), molecole indispensabili per il corretto nutrimento del nostro organismo.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 20 minuti

Ingredienti
(per una persona)

2 uova
1 petto di pollo
succo di mezzo limone
rucola
curry
olio extravergine d'oliva
olio di semi
sale e pepe

Procedimento

1. Preparare la maionese separando 2 albumi e metterli in un contenitore con bordi alti.
2. Aggiungere un pizzico di sale e il succo di mezzo limone spremuto.
3. Con il frullatore ad immersione iniziare ad emulsionare, aggiungere un filo di olio di semi e continuare fino ad ottenere la tipica consistenza della classica maionese.
4. È possibile aromatizzare la maionese con erbe aromatiche, come ad esempio lo zafferano.
5. Tagliare il petto di pollo a dadini e saltarlo in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva, curry a piacere, poco sale e pepe, aggiungere poca acqua e portare a cottura.
6. Comporre il panino con la rucola, il pollo e la maionese.