

## RISO DI CAVOLFIORE TOSTATO CON BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY, PRUGNE DELLA CALIFORNIA ED ERBE AROMATICHE

*“Per garantire il benessere delle ossa l’apporto proteico deve essere vario comprendendo non solo le proteine di origine animale (pesce, carne, uova, latte e derivati), ma anche quelle di origine vegetale (cereali e legumi), privilegiando l’olio extra vergine di oliva e l’uso di spezie ed erbe aromatiche e limitando sale e grassi in eccesso – proprio come nel caso di questa ricetta per un secondo piatto bilanciato e leggero”, afferma Annamaria Acquaviva.*

**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 10 minuti

**Porzioni:** 1

**Ingredienti:** 100 g cimette di cavolfiore  
120 g petto di pollo a cubetti  
1 cucchiaio di farina di ceci  
1 spicchio d’aglio  
1 cucchiaino di olio di cocco  
curry  
10 g Prugne della California  
erbe aromatiche (timo, rosmarino o altre a piacere)





**Procedimento:**

1. Frullate le cimette di cavolfiore fino a ottenere dei granelli simili al riso per grandezza. Fate scaldare in una padella antiaderente l'olio di cocco con uno spicchio d'aglio in camicia, aggiungete il cavolfiore e tostatelo per qualche minuto.
2. Passate i cubetti di pollo nella farina e in un padellino antiaderente ben caldo rosolateli uniformemente per 3 minuti, spolverateli con il curry e completate la cottura.

**Suggerimenti per servire:**

Mettete il riso di cavolfiore sul fondo del piatto, posizionate sopra i cubetti di pollo e salate leggermente. Guarnite con le Prugne della California tritate grossolanamente e con le erbe aromatiche.

**Link al sito:**

<https://www.californiaprunes.net/it/recipes/riso-di-cavolfiore-tostato-con-bocconcini-di-pollo-al-curry-prugne-della-california-ed-erbe-aromatiche>