

# INVOLTINI DI POLLO ALLA SOIA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 petto di pollo
- 1 manciata di germogli di soia
- cialde di riso
- 1 cucchiaio di maionese
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- sale
- erba cipollina (facoltativo)
- olio d'oliva extra-vergine
- dado (o salsa di soia)

Disossare e sgrassare bene il petto di pollo.

Tagliarlo a tocchetti minuti che rosolerai in poco olio d'oliva.

Aggiungi il dado con un po' d'acqua o, in alternativa, un cucchiaio o due di salsa di soia.

A cottura ultimata, toglilo dal fuoco e lascia raffreddare.

A parte bagna le cialde di riso con due strofinacci umidi.

Lava i germogli di soia, asciugali e mescolali al pollo, aggiungendo la maionese, l'aceto e, a piacere sale ed erba cipollina tagliuzzata finemente.

Metti il 'pastone' nelle cialde ammorbidite, richiudile e portale in tavola su un letto di foglie di insalata.

Se non ti riesce di trovare le cialde di riso, puoi tranquillamente sostituirle con delle foglie di insalata ben lavata ed assolutamente asciutta (già il ripieno tende a perdere un po' d'acqua)