

AIDAN GOGGINS E GLEN MATTEN

PERDI  
**3,5 KG**  
IN **7 GIORNI**  
CLINICAMENTE  
TESTATO

# Sirt

## la dieta del gene magro

IL METODO RIVOLUZIONARIO PER PERDERE PESO  
RESTARE IN FORMA E VIVERE IN SALUTE

RICETTA OMAGGIO



## **Petto di pollo al forno con pesto di noci e prezzemolo e insalata di cipolle rosse**

*1 porzione*

15g di prezzemolo

15g di noci

15g di parmigiano

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

succo di 1/2 limone

50ml di acqua

150g di petto di pollo senza pelle

20g di cipolle rosse, affettate finemente

1 cucchiaino di aceto di vino rosso

35g di rucola

100g di pomodori ciliegia, tagliati a metà

1 cucchiaino di aceto balsamico

Per preparare il pesto mettete il prezzemolo, le noci, il parmigiano, l'olio di oliva, metà del succo di limone e un po' d'acqua in un frullatore o in un robot da cucina e frullate fino a ottenere una pasta vellutata. Aggiungete altra acqua gradualmente fino ad avere la consistenza che preferite.

Fate marinare il petto di pollo in 1 cucchiaio di pesto e nel succo di limone rimanente in frigorifero per 30 minuti, e anche più a lungo, se possibile.

Scaldate il forno a 200 °C.

Scaldate una padella da forno a fuoco medio-alto. Friggete il pollo nella sua marinatura per 1 minuto

su ogni lato, poi trasferite la padella in forno e cuocete per 8 minuti o fino a cottura ultimata.

Fate marinare le cipolle nell'aceto di vino rosso per 5-10 minuti. Scolate il liquido.

Quando il pollo è cotto, toglietelo dal forno, versatevi sopra un'altra cucchiata di pesto e lasciate che il calore del pollo lo sciolga. Coprite con un foglio di alluminio e lasciate riposare 5 minuti prima di servire.

Mescolate rucola, pomodori e cipolle e irrorate di aceto balsamico. Servite con il pollo, versandovi sopra il pesto rimanente.