



# Tortilla di cicoria e pollo

## Wrap di cicoria con Alpro Cuisine alla Soia

### Preparazione

1. Per la salsa, mescola la polvere di curry con 4 cucchiaini di Alpro Cuisine alla Soia e i 4 cucchiaini di maionese.
2. Taglia i filetti di pollo in strisce lunghe, insaporisci con pepe macinato fresco e sale e marinali nella salsa al curry rimanente.
3. Nel frattempo, sbollenta i fagiolini, taglia la cicoria e la lattuga a striscioline lunghe e la cipolla rossa ad anelli. Togli il pollo dalla salsa allo zafferano e lascia che le fettine di pollo si liberino di un pò di salsa prima di friggerle con Alpro Margarina per cottura e frittura finchè acquistino un colore marrone dorato.
4. Scaldare una tortilla nel forno a microonde per circa 10 secondi. Quindi spalmaci sopra 1 cucchiaino di condimento, aggiungi le strisce di pollo, i fagiolini, l'indivia, la lattuga e gli anelli di cipolla. Arrotola per bene il tutto e servi con della salsa.



4 porzioni



30min

### Ingredienti

- 400 gr di filetti di pollo
- 4/6 tortillas
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 4 cucchiaini di maionese leggera
- 250 ml di Alpro Cuisine alla Soia
- 300 gr di fagiolini
- 100 gr (2 ceppi) di cicoria
- 1/4 di lattuga
- 1 cipolla rossa
- 1 cucchiaino di margarina
- Sale e pepe macinato fresco

**Fatto con**

Alpro Cuisine alla Soia

