

BASE DI COTTURA DI POLLO, TACCHINO ED ARISTA

Base per la cottura di pollo, tacchino ed arista da utilizzare quando sono disponibili nel pasto dei carboidrati oltre alla carne. Sostituisce la carne e 35g di pasta/50g di pane

 10 minuti 15 minuti

INGREDIENTI

- 100 grammi di pollo, tacchino o arista
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se congelata, assicurarsi che la carne sia ben scongelata e che sia asciutta e non umida. Tagliare la carne a bocconcini non troppo grandi in modo che non siano troppo spessi.
- 2° Condire la carne con sale e le spezie preferite a seconda della ricetta finale.
- 3° Infarinare la carne e mischiare in modo che la farina sia distribuita omogeneamente.
- 4° Ungere una padella antiaderente con dell'olio utilizzando un foglio di carta scottex e accendere la fiamma.
- 5° Quando la padella sarà calda inserire la carne, coprire con il coperchio e lasciare cuocere senza muovere la carne in modo da far tostare la farina.
- 6° Dopo cinque minuti dare la prima girata e cuocere finchè esternamente non risulterà tutto cotto.
- 7° Aggiungere il liquido presente nella ricetta (o acqua/vino se non è previsto un liquido) e coprire fino a fine cottura.
- 8° Controllare un bocconcino per vedere se è cotto dentro prima di mangiare il tutto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	162 kcal	8 %
PROTEINE	19 g	38 %
CARBOIDRATI	18 g	7 %
ZUCCHERI	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 %
SODIO	34 mg	1 %