

POLLO, TACCHINO O ARISTA CON SALSA DI SOIA

Piatto di carne da utilizzare quando sono disponibili nel pasto dei carboidrati oltre alla carne. Sostituisce la carne e 35g di pasta/60g di pane e 150g di verdure. Se si vuole si può fare anche il piatto senza verdure lasciandole invariate nel contorno.

 10 minuti

 15 minuti

INGREDIENTI

- 100 grammi di pollo, tacchino o arista
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 20 grammi di soia, salsa
- 20 grammi di cipolla, cruda
- 30 grammi di carote
- 100 grammi di zucchine

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. Tagliare le verdure alla julienne e tritare la cipolla.
- 2° Infarinare la carne e mischiare in modo che la farina sia distribuita omogeneamente.
- 3° Ungere una padella antiaderente con dell'olio utilizzando un foglio di carta scottex e accendere la fiamma.
- 4° Quando la padella sarà calda inserire la carne e le verdure, coprire con il coperchio e lasciare cuocere senza muovere la carne in modo da far tostare la farina.
- 5° Dopo cinque minuti dare la prima girata e cuocere finchè esternamente non risulterà tutto cotto.
- 6° Aggiungere la salsa di soia mischiata con un pò di acqua (se aggiungete solo la salsa di soia si brucerà subito rendendo il tutto amaro e assolutamente non sano).
- 7° Controllare un bocconcino per vedere se è cotto dentro prima di mangiare il tutto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	84 kcal	4 %
PROTEINE	9 g	19 %
CARBOIDRATI	10 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	2 %
LIPIDI	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 %
SODIO	391 mg	16 %