

POLLO, TACCHINO O ARISTA CON LATTE E SENAPE

Piatto di carne da utilizzare quando sono disponibili nel pasto dei carboidrati oltre alla carne. Sostituisce la carne e 45g di pasta/70g di pane.

 10 minuti 15 minuti

INGREDIENTI

- 100 grammi di pollo, tacchino o arista
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 1 bicchiere di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (125 g)
- 10 grammi di senape forte tipo dijon

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, 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 il latte mischiato con la senape e lasciar cuocere con il coperchio fino a fine cottura.
- 7° Controllare un bocconcino per vedere se è cotto dentro prima di mangiare il tutto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	107 kcal	5 %
PROTEINE	11 g	23 %
CARBOIDRATI	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 %
SODIO	136 mg	6 %