

POLLO, TACCHINO O ARISTA CON LATTE DI COCCO E LEMONGRASS

Piatto di carne da utilizzare quando sono disponibili nel pasto dei carboidrati oltre alla carne. Sostituisce la carne, 35g di pasta/60g di pane e 15g di olio.

 10 minuti

 15 minuti

INGREDIENTI

- 100 grammi di pollo, tacchino o arista
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 75 grammi di latte di cocco
- 20 grammi di lemongrass

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 di cocco e il lemongrass e coprire 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	167 kcal	8 %
PROTEINE	12 g	24 %
CARBOIDRATI	12 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	8 g	12 %
GRASSI SATURI	7 g	33 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 %
SODIO	25 mg	1 %