

## POLLO AL CURRY 120

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o 50 grammi di latte di cocco o qualsiasi altro latte vegetale
- 20 grammi di farina tipo 2
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- 120 grammi di pollo, petto, senza pelle
- Curry a sentimento
- 5 grammi di semi di sesamo
- Cipollotto q.b

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia a bocconcini più o meno piccoli il petto di pollo e poi passali nella farina scuotendo quella in eccesso.
- 2° In una padella fai saltare il cipollotto con un cucchiaino di olio e poi aggiungi i bocconcini di pollo, facendoli insaporire e dorare per qualche minuto.
- 3° Aggiusta di sale, aggiungi il curry in polvere a sentimento e copri con il latte. Porta a cottura a fuoco moderato per 15 minuti mescolando spesso e aggiungendo all'occorrenza (se vedi che il fondo si asciuga troppo) qualche cucchiaino di acqua calda.
- 4° Appena il pollo sarà cotto, versalo in un piatto e guarnisci con del timo fresco e qualche semino di sesamo!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (202 g)	% AR
ENERGIA	163 kcal	329 kcal	16 %
PROTEINE	16 g	33 g	66 %
CARBOIDRATI	8 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	7 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	3 g	6 g	32 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	47 mg	94 mg	4 %