



POLLO, RISO E FINOCCHIO

Piatto unico

15 minuti
40 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di riso, tipo parboiled/basmati
- 800 grammi di finocchio
- 200 grammi di cipolle
- 600 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Bollire il riso e lasciare da parte. Tritare la cipolla e tagliare a tocchetti il finocchio. Saltare le verdure in padella con l'olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere il petto di pollo tagliato a bocconcini. Una volta cotta la carne aggiungere le verdure e il riso precedentemente cotti e saltare in padella per 1 minuto. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie (ottimo con il curry o la curcuma). Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER RISO, POLLO, FINOCCHIO (455 g)	% AR
ENERGIA	85 kcal	388 kcal	19 %
PROTEINE	9 g	41 g	82 %
CARBOIDRATI	10 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	5 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	24 %
SODIO	74 mg	338 mg	14 %