



BOCCANCINI DI POLLO AI PEPERONI PORZIONE MEDIA

ottimo da solo o accompagnato a riso bollito

15 minuti
30 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 1000 grammi di peperoni dolci
- 200 grammi di cipolle
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- sale da cucina, q.b.
- mentuccia essiccata o origano a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire e tagliare a tocchetti i peperoni. Affettare in modo sottile la cipolla e farla appassire in metà dell'olio extravergine d'oliva previsto dalla ricetta. Quando la cipolla sarà imbriondita aggiungere i peperoni e il sale. Proseguire la cottura dei peperoni a fuoco medio fino a fine cottura, a metà cottura aggiungere la mantuccia o l'origano. Tagliare a tocchetti il petto di pollo e rosolarlo nel restante olio. Una volta cotto il pollo aggiungerlo ai peperoni e ripassare a fuoco medio. Servire ben caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (455 g)	% AR
ENERGIA	57 kcal	259 kcal	13 %
PROTEINE	8 g	38 g	75 %
CARBOIDRATI	3 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	15 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	21 %
SODIO	35 mg	158 mg	7 %