



BOCCONCINI DI POLLO AI PEPERONI E PATATE PIATTO UNICO

 15 minuti 50 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
- 600 grammi di patate

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire e tagliare a tocchetti i peperoni. Sbucciare e tagliare a tocchetti non troppo grossi le patate. Affettare in modo sottile la cipolla e farla appassire in metà dell'olio extravergine d'oliva previsto dalla ricetta. Quando la cipolla sarà imbiandita aggiungere i peperoni e le patate, regolare di sale. Proseguire la cottura dei peperoni a fuoco medio fino a fine cottura, a metà cottura aggiungere la mentuccia 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 [605 g]	% AR
ENERGIA	64 kcal	387 kcal	19 %
PROTEINE	7 g	41 g	82 %
CARBOIDRATI	7 g	40 g	16 %
ZUCCHERI	2 g	14 g	16 %
LIPIDI	1 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	8 g	31 %
SODIO	28 mg	168 mg	7 %