



CURRY DI POLLO E PEPERONI

Si accompagna benissimo con riso basmati Ricetta di Erika B.

 20 minuti

 40 minuti

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 800 grammi di peperoni gialli e rossi
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 20 grammi di farina di frumento, tipo 00
- q.b. di curry

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare il pollo a bocconcini, infarinarli e mettere da parte. Pulire e tagliare a tocchetti i peperoni. Scaldare l'olio evo e in una padella antiaderente con fondo largo e far saltare i bocconcini di pollo infarinati, dopo che i bocconcini si saranno dorati aggiungere i tocchetti di peperoni. Aggiungere il latte e il curry e regolare di sale. Proseguire la cottura fino a che il fondo di cottura non si sarà addensato secondo il proprio gusto. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (460 g)	% AR
ENERGIA	72 kcal	333 kcal	17 %
PROTEINE	11 g	51 g	102 %
CARBOIDRATI	4 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	8 %
SODIO	33 mg	150 mg	6 %