



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 % |