



BOCCONCINI DI POLLO CON VERDURE

Una ricetta furba che risolve in poco tempo secondo e contorno e ci fa portare in tavola tutti i colori della cucina mediterranea.

 45 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 fetta media di petto di pollo o tacchino (150 g)
- verdura (tra peperoni, zucchine e pomodorini)
- 10 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Iniziamo tagliando il petto di pollo a bocconcini e mettiamoli poi in una ciotola.
- 2° Tagliamo a tocchetti direttamente nella ciotola le falde di peperone dopo averle ripulite dai semi. Aggiungiamo i pomodorini tagliandoli a metà. Dividiamo a metà le zucchine di lungo dopo averle spuntate e tagliamole a spicchi nella ciotola.
- 3° Aggiungiamo il pangrattato. Condiamo con sale, pepe e olio e mescoliamo il tutto con le mani per distribuire gli ingredienti in modo omogeneo.
- 4° Versiamo il mix di pollo e verdure in una teglia rivestita di carta forno e distribuiamolo su un unico strato
- 5° Completiamo con un abbondante filo d'olio ben distribuito. Inforniamo e facciamo cuocere per 35-40 minuti a 190 °C nel forno ventilato preriscaldato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (419 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	341 kcal	17 %
PROTEINE	9 g	39 g	77 %
CARBOIDRATI	5 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	3 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	31 %
SODIO	30 mg	126 mg	5 %