



STRACCETTI DI PETTO DI POLLO CON POMODORINI E OLIVE

I Bocconcini di petto di pollo con pomodorini e olive sono una ricetta veloce e gustosa con il petto di pollo. Il petto di pollo con pomodorini è perfetto sia per cucinare il pollo in modo semplice e un po' diverso dal solito petto di pollo alla piastra, sia per chi segue una dieta sana ed equilibrata e cerca una ricetta con il pollo facile e leggera.

 10 minuti 20 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 50 grammi di pomodori maturi (ciliegini)
- 30 grammi di olive nere (7-8 olive)
- 10 grammi di aglio, fresco (1 spicchio)
- 1 bicchiere di vino bianco comune da tavola (11,5 %vol) (125 g)
- 5 grammi di origano, secco macinato
- 20 grammi di farina di frumento, tipo 00 (2-3 cucchiaini)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lavate il petto di pollo, eliminate i nervetti e le parti grassi, e tagliatelo striscioline, per ricavarne degli straccetti, o a cubetti per farne dei bocconcini.
- 2° Lavate il petto di pollo, eliminate i nervetti e le parti grassi, e tagliatelo striscioline, per ricavarne degli straccetti, o a cubetti per farne dei bocconcini.
- 3° Inserite gli straccetti di pollo in un sacchetto per alimenti (ad esempio quelli per congelare) e versatevi la farina. Chiudete il sacchetto incamerando all'interno dell'aria e scuotetelo fino a quando gli straccetti risulteranno completamente coperti di farina.
- 4° Mettete gli straccetti in una padella anti-aderente insieme all'aglio (se non lo gradite potete anche non inserirlo) e fateli rosolare su tutti i lati per qualche minuto.
- 5° tagliate i pomodorini ciliegini a pezzetti ed aggiungeteli in padella. Aggiungete sale e pepe q.b e unite il vino bianco.
- 6° Continuate la cottura per 7-8 minuti a fuoco basso. La farina, il vino ed il succo dei pomodorini formeranno una gustosissima cremina e il pollo rimarrà molto tenero.
- 7° Qualche minuto prima della fine cottura unite anche le olive nere (interi o tagliate secondo il vostro gusto) e una spolverata di origano che darà un pò di profumo e ulteriore colore al piatto.
- 8° Eliminate l'aglio e impiattate. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	205 kcal	10 %
PROTEINE	11 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	5 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	5 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	21 mg	42 mg	2 %