

PETTO DI POLLO CON POMODORINI E OLIVE

 15 minuti 25 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 50 grammi di pomodori maturi
- 10 grammi di olive nere
- 10 grammi di aglio, fresco
- 5 grammi di origano, secco macinato
- 10 grammi di farina di frumento, tipo 00

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 cilieghini 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.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (185 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	188 kcal	9 %
PROTEINE	14 g	26 g	51 %
CARBOIDRATI	7 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	23 mg	43 mg	2 %