

STRACCETTI DI POLLO ALLA CURCUMA (BINDI)

 10 minuti 35 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 6 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (54 g)
- 250 grammi di zucchine
- 150 grammi di carote
- 4 fette di pollo, petto, senza pelle (400 g)
- 250 grammi di couscous, uncooked

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere nel boccale l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, il sale, la curcuma e il curry, mescolare: 10 sec./vel. 5. Trasferire in una ciotolina e tenere da parte.
- 2° Sistemare le zucchine e le carote nel recipiente del Varoma, insaporire con 1 pizzico di sale. Inserire il vassoio e spennellarlo con un poco del condimento alla curcuma. Disporre sul vassoio il peperone e il pollo e insaporire con 1 pizzico di sale. Chiudere il Varoma con il coperchio e tenere da parte.
- 3° Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere a vapore: 25 min./Varoma/vel. 1. Nel frattempo, in una ciotola capiente, mettere il cous cous con il condimento alla curcuma e mescolare con una forchetta per sgranarlo. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte.
- 4° Trasferire nella ciotola con il cous cous 250 g di acqua di cottura, coprire la ciotola con un coperchio e lasciare riposare 5 minuti, poi sgranare con una forchetta.
- 5° Servire caldi gli straccetti di pollo con le verdure e il cous cous.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [274 g]	% AR
ENERGIA	169 kcal	462 kcal	23 %
PROTEINE	12 g	33 g	65 %
CARBOIDRATI	18 g	50 g	19 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	5 g	14 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	18 %
SODIO	25 mg	70 mg	3 %