



## COSCE DI POLLO AI FUNGHI - CHETOGENICA

Dosi per 2 porzioni.

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 14 grammi di burro chiarificato
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 55 grammi di funghi tagliati grossolanamente
- 170 grammi di cosce di pollo dissosate
- q.b di timo, secco macinato
- q.b di rosmarino, secco
- q.b di sale da cucina
- q.b di pepe nero
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 75 ml di panna da cucina light
- 15 grammi di formaggio grattugiato (Parmigiano)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Scalda il burro ghee in una padella, a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e soffriggi fino a doratura. 2. Aggiungi i funghi e soffriggi fino a quando non si ammorbidiscono. Aggiungi sale e pepe a piacere. 3. Togli i funghi dalla padella e metti da parte. 4. Aggiungi le spezie e le cosce di pollo alla padella dove hai cotto i funghi. Cuocile aggiungendo l'olio extravergine d'oliva per circa 14 minuti, girandole spesso. Potrebbe volerci più tempo, a seconda delle loro dimensioni. 5. Togli le cosce di pollo dalla padella e tienile al caldo. 6. Aggiungi la panna e il parmigiano nella stessa padella. Portala ad ebollizione a fuoco alto, poi abbassa la temperatura a medio alto. Cuoci a fuoco lento per 5 minuti, mescolando continuamente, fino a quando la salsa si addensa. 7. Aggiungi i funghi e il pollo nella padella per scaldarli. 8. Servi con verdure a foglia o con un contorno di verdure a scelta.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (172 g)	% AR
ENERGIA	205 kcal	352 kcal	18 %
PROTEINE	14 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	15 g	27 g	38 %
GRASSI SATURI	7 g	12 g	58 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	189 mg	324 mg	13 %