

## POLLO E VERDURE CON ERBA CIPOLLINA PER DIETA LOW-FODMAP



L'erba cipollina non è sfruttatissima in cucina e in pochi sanno che, a differenza dell'aglio e della cipolla, contiene pochi fruttani e quindi può essere usata quando ci sono problemi di intestino irritabile. Questa ricetta prevede l'utilizzo di bocconcini di pollo (o tacchino), carote, zucchine ed erba cipollina, tutti alimenti con pochi fruttani. La carne e il pesce non contengono fruttani e possono essere consumati liberamente.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 2 unità di zucchine, crude (200 g)
- 1 unità di carote, crude (50 g)
- 6 fette di pollo o tacchino petto, senza pelle (600 g)
- mix di aromi: basilico, timo, rosmarino, salvia + alcune bacche di ginepro + 1 pizzico di curcuma + q.b di sale
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- q.b di erba cipollina, fresca

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1: preparare una ciotola in cui mettere i bocconcini di carne, la curcuma, le bacche di ginepro, il pizzico di sale grosso e gli aromi dell'orto. Mescolare tutti gli ingredienti e riporre la ciotola in frigorifero per 10 minuti 2: tagliare finemente l'erba cipollina e metterla a stufare in una padella con 1 cucchiaino di olio evo e poca acqua 3: lavare e tagliare a cubetti le verdure 4: aggiungerle all'erba cipollina e lasciarle cuocere 5 minuti
- 2° 5: aggiungere la carne con tutta la concia e lasciare rosolare per 3 minuti a fuoco alto continuando a mescolare 6: abbassare la fiamma e aggiungere un bicchiere di acqua 7: lasciare cuocere per 20 minuti fino a che la carne non sarà ben cotta e l'acqua si sarà ritirata 8: servire.
- 3° 5: aggiungere la carne con tutta la concia e lasciare rosolare per 3 minuti a fuoco alto continuando a mescolare 6: abbassare la fiamma e aggiungere un bicchiere di acqua 7: lasciare cuocere per 20 minuti fino a che la carne non sarà ben cotta e l'acqua si sarà ritirata 8: servire.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (268 g)	% AR
ENERGIA	92 kcal	247 kcal	12 %
PROTEINE	13 g	36 g	72 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	21 mg	55 mg	2 %