Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

RAGÙ BIANCO DI POLLO

2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 fette di pollo, petto, senza pelle (200 g)
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciati
- 1 carota tritata
- 1 gambo di sedano, tritato
- aromi a piacere (alloro, rosmarino, prezzemolo...)
- 125 ml di vino bianco secco
- q.b di sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella capiente, riscalda un paio di cucchiai di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi il pollo tritato e rosola finché è dorato su tutti i lati.
2° Aggiungi la cipolla, l'aglio, la carota e il sedano tritati. Cuoci finché le verdure sono tenere e la cipolla diventa trasparente.
3° Aggiungi gli aromi a piacere. Puoi utilizzare rosmarino, timo, alloro o una combinazione di erbe aromatiche.
4° Versa il vino bianco nella padella per sfumare. Lascia evaporare l'alcol, riducendo il vino a fuoco medio.
5° Continua a cuocere a fuoco medio-basso fino a quando il liquido si riduce e il pollo è cotto.
6° Regola il sale e il pepe secondo i tuoi gusti.
7° Se il sugo è troppo asciutto, puoi aggiungere un po' di brodo di pollo o acqua per mantenere una consistenza cremosa.
8° Rimuovi gli aromi prima di servire.
9° Puoi servire il ragù di pollo sopra la pasta o altro cereale integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (338 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	275 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	26 g	52 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	3 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	112 mg	380 mg	16 %