



Panino con pollo e pesto



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
10 MINCALORIE
640K

NOTE

INGREDIENTI

4 Panini

600 g di Petto di pollo a fette

1 Peperone rosso

4 cucchiaini di Pesto

8 foglie di Lattuga

4 Pomodori

4 cucchiari di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate il peperone, lavatelo e tagliatelo a falde; togliete i filamenti e i semi, quindi riducetelo a striscioline.
- In una padella antiaderente scaldate l'olio, aggiungete le fette di petto di pollo e fatele rosolare per 1 minuto circa a fuoco vivace; girateli e rosolateli anche dall'altra parte per 1 minuto.
- Versatevi le striscioline di peperone, salate, pepate e fatele insaporire per qualche secondo; poi abbassate la fiamma e cuocete per 8 minuti circa, unendo poca acqua, se necessario.

- Nel frattempo lavate e asciugate perfettamente l'insalata e i pomodori, poi tagliate questi ultimi a fette.
- Quando il pollo sarà cotto, tagliate in due il panino e farcitelo con 1 foglia di insalata, delle striscioline di peperone, un po' di pesto, del pollo, alcune fette di pomodoro e terminate con 1 foglia di insalata. Condite con altro pesto, chiudete il panino e gustatelo.

Pamela Tesconi

I consigli di Pamela

- Per ottenere un panino ancora più appetitoso e ricco, infarinate le fettine di petto di pollo e fatele colorire leggermente in padella, unite 2 cucchiaini di marsala e fatelo sfumare a fuoco abbastanza vivace. Aggiungete i peperoni e continuate come nella ricetta.