



PASTA

Farfalle con pollo e rucola



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

12 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

410K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Farfalle

200 g di Petti di pollo

120 g di Funghi champignon

120 g di Rucola

2 Zucchine

1 Pomodoro

1 Cipollotto

Timo

1 Limone

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mettete il pollo tagliato a fette in una terrina con l'olio, un goccio di limone, timo e un pizzico di sale e di pepe e lasciatelo insaporire.
- Nel frattempo tritate il cipollotto e versatelo in una padella antiaderente con un filo d'olio, poi unite i funghi e lasciate cuocere per 4 minuti; aggiungete le zucchine tagliate a rondelle e lasciate andare ancora per 8 minuti. Infine incorporate il pomodoro tagliato a filetti, fate insaporire per altri 2-3 minuti e regolate di sale. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
- Cuocete le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele e mettetele in una ciotola capiente.
- Scolate il pollo e cuocetelo sulla piastra calda, facendolo dorare bene su tutti i lati; lasciatelo raffreddare e tagliatelo a striscioline.
- Conditte la pasta con il pollo e le verdure saltate in padella, completate con la rucola e servite.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Al posto della pasta di semola, potete usare della pasta integrale, renderà la ricetta più rustica e con un sapore particolare.
- Se non amate molto il sapore amarognolo della rucola, potete sbollentarla per pochi secondi e porla immediatamente in acqua fredda; tra l'altro il colore resterà verde brillante.