



CARNE / LIGHT

Petto di pollo con stufato di verdure

4 Giugno 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
15 MIN



CALORIE
390K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Petto di pollo a fette

1 Melanzana

2 Zucchine

1 Peperone rosso

1 Peperone giallo

100 g di Pomodorini

2 gambi di Sedano

2 Cipollotti

Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate la melanzana, tagliatela a dadini e cospargetela di sale; lasciatela spurgare in un colapasta, per una mezzora.
- Intanto mondare e lavate anche le altre verdure; affettate il sedano, le zucchine e i cipollotti, tagliate a listarelle i peperoni e dividete a metà i pomodorini.
- Sciacquate, scolate e asciugate i dadini di melanzana. Versate tutte le verdure in una casseruola con un fondo di olio e lasciatele rosolare a fiamma viva per 2-3 minuti mescolando spesso. Aggiungete delle foglie di rosmarino e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti a fiamma moderata, rigirando ogni tanto; quando necessario bagnate con un po' di acqua calda.
- Nel frattempo cuocete i petti di pollo su una piastra calda, 3-4 minuti per lato, alla fine salateli leggermente, toglieteli dal fuoco e teneteli in caldo.
- Quando le verdure saranno pronte unite il pollo, regolate di sale e pepe, lasciate amalgamare i sapori per qualche istante e servite immediatamente.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Se volete insaporire questo piatto senza appesantirlo e vi piace il sapore, aggiungete a metà cottura delle verdure un cucchiaino di curry raso sciolto in poca acqua calda (ogni 2 commensali).