

POLLO PICASSO



pochi
grassi



poco
sale



bassa
densità
energetica



pochi
grassi saturi

TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

SECONDO PIATTO

al forno / in tegame

estate



Ingredienti x 4 persone

600 g di pollo a busto
300 g di pomodori maturi
20 g di olive verdi snocciolate
20 g di olive nere snocciolate
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
timo, origano, rosmarino

PER PORZIONE:

CALORIE 220,6
PROTEINE g 30
LIPIDI g 10,1
GLUCIDI g 2,7
COLESTEROLO g 112,5

Procedimento

Togliere tutto il grasso e quasi tutta la pelle dal pollo e cuocerlo cosperso con sale, pepe e le erbe aromatiche tritate per 1 ora circa a 180°C.

Nel frattempo sbucciare i pomodori, liberarli dai semi e tagliarli a cubetti.

A cottura ultimata togliere il pollo e aggiungere al sugo di cottura i pomodori e le olive.

Infornare per altri 10 minuti e condire il pollo con il fondo di cottura (se preferite potete frullarlo) e l'olio.

A piacere, per rendere il piatto più piccante, è possibile aggiungere del peperoncino.

In alternativa questo piatto può essere preparato anche in tegame.

Hai imparato a...

- cuocere al forno senza aggiunta di grassi
- usare il sapore intenso delle verdure di stagione per dare gusto al piatto
- preparare un cibo "magro" ed appetitoso

I miei appunti...

Tolta la pelle e il grasso, la carne di pollo diventa un'ottima fonte di proteine nobili a scarso contenuto di lipidi: il tutto, per di più, con una spesa davvero modesta!

Arricchire la dieta della famiglia con cibi facili da preparare, gustosi, nutrienti e protettivi nei confronti di malattie croniche e obesità evita il rischio di ricorrere a piatti "pronti", abitudine poco sana e, ricordiamolo, economicamente dispendiosa.