



Straccetti di pollo - [Visualizza sul sito di manu99](#)

secondo piatto - carne - verdura

ricetta diet

dose x una persona:

2 fettine di petti di pollo

6/7 foglie di scarola

6 capperi dissalati

3 olive nere (no sott'olio)

1 cucchiaio di pane grattugiato

2 cucchiaini di olio evo

il succo di 1/2 limone

1/2 cucchiaino di aglio in polvere, ma va bene anche uno spicchio

sale q.b.

un pizzico di origano, rosmarino, curcuma, semi di sesamo. (fare un mix di aromi)

Procedimento:

Mettete sul gas in una padella antiaderente la scarola lavata e tagliata a julienne, poi aggiungete il pollo tagliato anch'esso a staccetti, poi gli aromi, i capperi, le olive tagliate a rondelle, il pane grattugiato, l'aglio, il sale e fate cuocere lentamente, senza aggiungere l'olio. Poi quando il tutto sembra essersi quasi cotto, aggiungere l'olio ed il succo di limone, fare cuocere altri pochi minuti a fuoco un pò vivace, e poi spegnere e servire!

Questa ricetta l'ho inventata io poichè nella mia dieta c'è scritto di mangiare petto di pollo, e scarole lesse. Le scarole vanno condite con 2 cucchiaini di olio e limone, quindi x fare + appetitoso il piatto ho fatto questa variante!

