



SMINUZZATO DI POLLO CREMOSO

Preparazione: ca. 35 min.

Valore nutritivo: Una porzione (1/4):

590 kcal / 34 G / 33 C / 36 P

Senza lattosio

PER 4 PERSONE

2 cipolle
1 scatola di chicchi di mais
(ca. 340 g)

Olio d'oliva per la cottura
4 petti di pollo
(ca. 110 g l'uno)
0.5 c.no di curry
0.75 c.no di sale
Un pizzico di pepe

3 dl di brodo di pollo
5 dl di latte di cocco
100 g di couscous
Un pizzico di pepe

ECCO COME SI FA

1. Cipolle: sbucciare le cipolle, dimezzarle e tagliarle a strisciole sottili. Sciacquare il mais e farlo sgocciolare.

2. Pollo: in una padella scaldare un filo d'olio. Tagliare i petti di pollo a listarelle, rosolarli un po' alla volta per ca. 2 minuti. Togliere dalla padella, spolverizzare con il curry, condire. Abbassare il fuoco, asciugare il grasso di cottura e nella stessa padella aggiungere un filo d'olio. Soffriggere per ca. 3 min. le cipolle e i chicchi di mais.

3. Salsa: sfumare con il brodo e il latte di cocco, quindi portare a ebollizione continuando a mescolare. Aggiungere il couscous, abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per ca. 5 minuti. Unire il pollo alla crema così ottenuta, condire e scaldare.

Lista della spesa

Trovi questi ingredienti
nei Coop Pronto



In collaborazione con

Betty Bossi