

Pollo saltato con Sucrée

Tempo totale **35 Min** **35 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

1.822 kJ / 435 kcal

Grassi: **8,6 g** Proteine: **31,3 g**

Carboidrati: **55,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

600 g	filetto di petto di pollo
3,5 cucchiari	amido di patate
3 cucchiari	olio vegetale
120 ml	<u>Salsa di Soia dolce</u> <u>Kikkoman</u>
40 g	porro
0,5	erba cipollina
mazzetto	
480 g	riso Basmati cotto
1 pizzico	paprika peperoncino

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tamponare il filetto di petto di pollo, tagliare a pezzetti e cospargere con amido. Scaldare l'olio in una padella, cuocere la carne al suo interno fino a doratura e assorbire cautamente dalla padella l'olio in eccesso tamponando con un panno da cucina.

Passaggio 2

Aggiungere la salsa dolce per riso e glassare il pollo.

Passaggio 3

Lavare porro e erba cipollina, tagliare il porro a strisce sottili e l'erba cipollina ad anelli.

Passaggio 4

Distribuire il riso nel piatto, aggiungere il pollo con la salsa, guarnire con porro e erba cipollina, cospargere con paprika e peperoncino e servire.