

Pollo saltato in padella con broccoli

Tempo totale **22 Min** 10 Min Tempo di preparazione **12 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.465 kJ / 350 kcal

Grassi: **18 g** Proteine: **31 g**

Carboidrati: **12 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

30 ml di olio vegetale
300 g di petto di pollo, tagliato a strisce
2 spicchi d'aglio, tritati finemente
150 g di cimette di broccoli
80 ml di acqua
100 g di peperone rosso, tagliato a strisce
30 ml Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
30 ml di succo di limone
30 g di burro freddo
Per guarnire:
20 g di scaglie di mandorle tostate

PREPARAZIONE

Passaggio 1

15 ml di olio vegetale - **300 g** di petto di pollo, tagliato a strisce
Scalda un wok, aggiungi l'olio e rosola il pollo per 3-4 minuti finché non diventerà dorato. Toglilo dal wok e mettilo da parte.

Passaggio 2

15 ml di olio vegetale - **2** spicchi d'aglio, tritati finemente - **150 g** di cimette di broccoli - **80 ml** di acqua - **100 g** di peperone rosso, tagliato a strisce
Aggiungi l'olio nello stesso wok, soffriggi l'aglio e i broccoli per 1-2 minuti. Versa l'acqua e lasciala evaporare a fuoco medio finché i broccoli non saranno morbidi. Aggiungi il peperone e cuoci per altri 2-3 minuti.

Passaggio 3

30 ml Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **30 ml** di succo di limone - **30 g** di burro freddo - **20 g** di scaglie di mandorle tostate
Rimetti il pollo nel wok, aggiungi la Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman e il succo di limone. Mescola bene e lascia insaporire per 1-2 minuti. Togli dal fuoco, aggiungi il burro freddo e mescola finché non sarà sciolto e la salsa sarà diventata cremosa. Guarnisci con le mandorle tostate.