

COSCE DI POLLO AI GAMBERI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- aglio
- sale
- 4 cosce di pollo
- gamberoni (400gr)
- passata di pomodori (200gr)
- Funghi Champignon Findus (150gr)

Come si prepara

In una pentola fate bollire 1 litro d'acqua e immergetevi i gamberi per 4 minuti.

Passate quindi i gamberi in acqua fredda, sgusciateli e tagliateli grossolanamente, privandoli del filo intestinale.

Sbucciate l'aglio e tritatelo. Fate insaporire l'olio in una padella con l'aglio, fino a che risulterà dorato.

Aggiungete le cosce di pollo, fate cuocere per 3 minuti per parte la carne, poi aggiungete i Funghi Champignon Findus con un pizzico di sale e lasciate cuocere per altri 3 minuti, sempre a fuoco medio.

Girate il pollo un'altra volta, aggiungete la polpa di pomodoro e continuate la cottura per altri 5 minuti, quindi aggiungete i gamberi e lasciate sul fornello per altri 5 minuti.

Regolate infine di sale e servite.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	94 kcal 394 kJ
-------------------	-------------------

Tags



pesce, crostacei, carni bianche, pollame

