

Straccetti di pollo con verdure



Gli straccetti di pollo sono leggeri e facili da preparare, assolutamente dietetici se scotti le verdure in padella senza utilizzare olio.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 5

Cottura: 15

Dosi per 4 persone

Taglia i petti di pollo a straccetti e cuocili a vapore nell'apposito cestello o in una padella antiaderente senza olio. Nel frattempo prepara le verdure a pezzetti e saltale in padella antiaderente con appena un filo d'olio extra vergine di oliva.

Aggiungi mezzo bicchiere di acqua ed aggiusta di sale e lascia cuocere per qualche minuto a fuoco basso e con coperchio. Aggiungi quindi gli straccetti di pollo e fai insaporire insieme per un paio di minuti, aggiungendo un goccio di aceto balsamico. (in alternativa puoi usare la salsa di soia per salare ed insaporire il piatto). Servi gli straccetti caldi.

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di petto di pollo
- 2 porri
- 2 zucchine
- 2 carote
- 1 peperone rosso
- 4 fette di ananas fresco
- aceto balsamico
- olio EV d'oliva
- sale