

Pollo ai peperoni

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 1 peperone rosso
- 250 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire il petto di pollo togliendo le ossa ed i filamenti e ridurlo a pezzetti di un centimetro circa.
- Pulire il peperone, tagliarlo a liste di un paio di centimetri di larghezza, quindi ricavare dei pezzetti quadrati.
- Scaldare il brodo.
- In una padella mettere l'olio, l'aglio spellato e il peperone, portarla sul fuoco e lasciar dorare a fiamma vivace.
- Aggiungere un paio di mestoli di brodo, lasciar riprendere il bollore, salare leggermente e far cuocere a fiamma media, coperto, fintanto che non si asciugua il fondo di cottura ed il peperone sarà leggermente ammorbidito.
- Unire il pollo lasciandolo rosolare velocemente su tutti i lati.
- Abbassare la fiamma e far cuocere, a fuoco moderato, per una decina di minuti, girando di tanto in tanto. Il tempo di cottura esatto dipende dall'esatta grandezza dei pezzi di pollo e dalla tenerezza della carne. Ritirare secondo il grado di cottura preferito. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere un mestolo di brodo.
- A cottura ultimata, regolare di sale, di pepe e servire immediatamente.



STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.