

CANNAMELA

Bocconcini di pollo panati con ananas, cipolla e peperoni in salsa di soia



Ingredienti

- 600g petto di pollo
- 1 busta Panato Pronto preparato per impanatura orientale CANNAMELA
- 380g fette di ananas fresco
- 170g peperone
- 50g cipollotto
- 30g salsa di soia
- 30g acqua
- 30g olio extravergine d'oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
352.75*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1 Dividere a straccetti il petto di pollo, poi ungerli.
- 2 Passarli nel **Panato Pronto preparato per impanatura orientale CANNAMELA** e lasciare insaporire per 20 min.
- 3 Intanto tagliare il peperone a piccole falde, il cipollotto a rondelle e a triangolini l'ananas.
- 4 Scaldare una padella con 1 cucchiaio d'olio, rosolare la verdura e l'ananas, sfumare con la salsa di soia, salare e portare a cottura per 15/20 min con poca acqua.
- 5 Riversare le verdure sul piatto da portata e conservare in caldo.
- 6 Ungere nuovamente la padella e cuocere gli straccetti di pollo per 10 min.
- 7 Affiancare le verdure alla carne e servire.