

Listarelle di pollo al cartoccio con verdure



Ingredienti

- 500 g petto di pollo
- 300 g zucchine
- 250 g pomodorini
- 1 cucchiaino cipolla liofilizzata CANNAMELA
- 120 g peperone giallo
- 6 cucchiaini Insaporitore per Carni Bianche CANNAMELA
- 20 g vino bianco
- 30 g olio extravergine d'oliva



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno



Kcal per
persona
220*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

1 Tagliate la buccia delle zucchine e riducetela a listarelle.

2 Cubettate il peperone e dividete a spicchi i pomodorini.

3 Tagliate a striscioline il petto di pollo.

4 Ponete le verdure e un cucchiaino di **Cipolla Liofilizzata CANNAMELA** in una ciotola e ungetele uniformemente.

Insaporite il pollo con 2 cucchiaini di **insaporitore con sale iodato Saporito CANNAMELA** e il vino bianco.

5 Ponete sul piano di lavoro quattro rettangoli di carta da forno, distribuite le verdure e la carne, poi richiudete i cartocci.

6 Trasferite i cartocci in una teglia e infornate a 180° cuocendo la pietanza per 25 minuti.