

CANNAMELA

Melanzane ripiene di pollo e riso



Ingredienti

- 120 g petto di pollo
- 50 g riso lessato
- 2 cucchiaini preparato per soffritto liofilizzato CANNAMELA
- 1 cucchiaino curcuma macinata CANNAMELA
- 1 pizzico peperoncino macinato CANNAMELA
- 2 melanzane globose piccole
- 20 g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno,
In
casseruola



Kcal per
persona
138*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Dividere a metà le melanzane, ungere la polpa con un cucchiaio di olio, salare e passare in forno a 170° per 20 min. Sfornare, lasciar raffreddare e scavare la parte centrale delle melanzane lasciando un bordo di circa 8/10 mm. Tritare la polpa raccolta.
- 2 In casseruola versare 1 cucchiaio di olio, 2 cucchiai di acqua e il **preparato per soffritto liofilizzato CANNAMELA**.
- 3 Porre la casseruola sul fuoco a fiamma bassa e cuocere per alcuni min prima di aggiungere il petto di pollo a listarelle e la melanzana tritata.
- 4 Insaporire con la **curcuma macinata CANNAMELA** e un pizzico di **peperoncino macinato CANNAMELA**.
- 5 Cuocere per 10 min e controllare di sale.
- 6 Unire il pollo al riso e mescolare.
- 7 Ungere una pirofila, adagiare le mezze melanzane, poi farcirle con il pollo e il riso.
- 8 Infornare a 180° per 20 min.