

Petto di pollo all'arancia con Mix Creola



Ingredienti

- 300g petto di pollo
- 150g cuore di sedano
- 60g cipolla
- 50g carota
- 1 cucchiaino prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- 2 arance bionde biologiche
- Succo di mezzo limone
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale
- qb Mix Creola Tappomacina CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In padella,
In pentola



Kcal per
persona
184.5*



Preparazione

- 1** Mondate le verdure. Portate ad ebollizione 1/2 l di acqua con la carota, la cipolla, il prezzemolo liofilizzato CANNAMELA e il sale.
- 2** Unite il petto di pollo.
- 3** Cuocetelo per 10 minuti, quindi allontanate dal calore e lasciatelo raffreddare.
- 4** Tagliate a velo il sedano.
- 5** . Affettate sottilmente il petto di pollo.
- 6** Dalla buccia delle arance ricavate un cucchiaino di scorzette tagliate a listarelle.
- 7** Tagliate al vivo gli spicchi delle arance.
- 8** Con il succo di limone, sale e olio preparate una citronette.
- 9** Disponete nei piatti un poco di sedano, gli spicchi di arancia, il petto di pollo e le scorzette di arancia.
- 10** Conдите tutto con la citronette e completate con 4 giri di Tappomacina Mix Creola CANNAMELA. Servite immediatamente.