

CANNAMELA

Pollo speziato al lime



Ingredienti

- 450g petto di pollo
- 50g succo di lime
- 1 cucchiaino Spezie per Kebab CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino menta CANNAMELA
- 2 cucchiai olio d'oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
206*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare a listarelle larghe 2 cm circa i petti di pollo.
- 2 Condire con le Spezie per Kebab CANNAMELA e la menta CANNAMELA.
- 3 Unire il succo di lime.
- 4 Coprire il recipiente con pellicola e riporre in frigorifero per una notte.
Se possibile, rimestare almeno una - due volte.
- 5 Scolare il pollo dal liquido della marinata (da conservare).
- 6 Scaldare in un tegame l'olio e rosolarvi il pollo fino a fargli prendere colore, poi irrorarlo con la marinatura.
- 7 Salare, lasciare assorbire e servire.