

CANNAMELA

Pollo all'Ananas e Cajun



Ingredienti

- 500 g di filetti di petto di pollo
- succo di ananas al naturale senza zucchero
- succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino miele
- 2 cucchiaini Cajun Cannamela



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
130 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Alla griglia,
In padella



Kcal per
persona
600*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Prepariamo i filetti di petto di pollo e saliamo a piacere. Copriamoli con succo d'ananas naturale, aggiungiamo il succo di mezzo limone e il Cajun Cannamela.
- 2** Mescoliamo girando la carne e copriamo il piatto con una pellicola trasparente. Lasciamola marinare in frigo per due ore.
- 3** Dopo la marinatura scaldiamo la piastra e facciamo rosolare i filetti di pollo marinati. Lasciamoli cuocere per 8 minuti circa rigirandoli di tanto in tanto.
- 4** Per un sapore più intenso possiamo aggiungere altro Cajun Cannamela al termine della cottura. Serviamo il pollo caldo su un letto di insalata verde.