

CANNAMELA

Pollo alle mandorle



Ingredienti

- 700g petto di pollo
- 100g mandorle intere pelate
- 10g amido di mais
- 25g salsa di soia
- 3 cucchiaini zenzero macinato CANNAMELA
- 30g olio di semi
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
385*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** In una padella tostare le mandorle e conservarle a parte.
- 2** Tagliare la carne a pezzetti.
- 3** In una casseruola scaldare l'olio, unire i pezzetti di carne e rosolarli per 2 min.
- 4** Aggiungere le mandorle. Salare poco.
- 5** Aromatizzare con lo zenzero macinato CANNAMELA e fare cuocere per 10/12 min.
- 6** A 5 min dalla fine della cottura versare la salsa di soia e l'amido di mais diluito in una tazzina d'acqua fredda. Addensare il fondo di cottura e servire.