

CANNAMELA

Pollo panato con curcuma e zenzero



Ingredienti

- 500 g di fettine di petto di pollo
- 2 uova
- 200 g pangrattato
- 2 cucchiaini Curcuma macinata bio Cannamela
- 1 cucchiaino Zenzero macinato bio Cannamela
- q.b. olio evo



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
600*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Prepariamo il petto di pollo a fettine e saliamo. In una ciotola sbattiamo due uova con un pizzico di sale.
- 3** Prepariamo un piatto con il pangrattato e aggiungiamo la Curcuma e lo Zenzero bio Cannamela.
- 4** Prepariamo una teglia ricoperta di carta forno. Paniamo le fettine di pollo passandole prima nell'uovo e poi nel pan grattato speziato. Sistemiamole sulla teglia e irroriamo con olio di oliva.
- 6** Inforniamo a 180° per 20/25 minuti con il forno ventilato, oppure a 190° per 20 / 25 minuti con il forno statico.
- 7** Serviamo il pollo panato curcuma e zenzero appena sfornato, accompagnato da una bella insalata fresca.