

Straccetti di pollo al sesamo e salsa di soia



Ingredienti

- 1 petto di pollo (circa 500g)
- 120g germogli di soia
- 50g vino bianco
- 25g semi di sesamo CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva
- 2 cucchiai miele al limone
- qb Pepe Bianco macinato Serie Oro CANNAMELA
- verdure fresche miste per contorno
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella,
In
casseruola



Kcal per
persona
190*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Dividete il petto di pollo in fettine sottili.
- 2** Cospargete la carne con pepe bianco macinato Serie Oro CANNAMELA e il miele. Coprite e lasciate marinare per 1 ora in frigorifero.
- 3** In una padella in 1 cucchiaio di olio rosolate gli straccetti sgocciolati.
- 4** Regolate di sale e sfumate con il vino.
- 5** Cospargete con i semi di sesamo Serie Oro CANNAMELA e cuocete ancora per 3 minuti.
- 6** Servite la carne con i germogli.
- 7** Accompagnate il piatto con la salsa di soia e le verdure miste.