



1/4 persone

## INGREDIENTI

Petto di pollo  
Zucca  
Funghi champignon  
Aglio  
Origano  
Curry  
Farina  
Olio Evo  
Sale iodato  
Peperoncino

1 PAX	4 PAX
g 100	g 400
g 60	g 240
g 30	g 120
g 0,42	g 1,68
g 1	g 4
g 1	g 4
g 2	g 8
g 1	g 4
g 1	g 4
g 1	g 4



# Pollo con zucca e funghi

Saijal (In-Presa – Carate Brianza)



46

IL RICETTARIO / SECONDI PIATTI

### PROCEDIMENTO

Affettare la zucca, ben pulita dai semi, togliere la buccia e tagliare a cubetti.

Cuocere la zucca in padella con olio extravergine di oliva e uno spicchio di aglio, anche senza rosolarlo prima.

Aggiungere i funghi, freschi o surgelati. Se dovessimo utilizzare quelli surgelati non aggiungere acqua per la cottura; i funghi freschi invece, vanno mondati\* (\*ripuliti).

Cuocere i funghi con la zucca aggiungendo sale, origano. Intanto, affettare il petto di pollo e infarinarlo. Cuocere la zucca fino a che non diventa morbida, senza lasciarla sfaldare spadellandola. Mettere da parte la zucca ed i funghi cotti. In padella mettere un filo di olio, rosolare le scaloppine di pollo da un lato e dall'altro a fiamma alta. Abbassare la fiamma ed aggiungere la zucca e i funghi, precedentemente cotti.

A piacere aggiungere peperoncino oppure curry. Coprire con coperchio e lasciare cuocere per 5 minuti. Se dovesse essere necessario, mettere un po' di acqua o di brodo vegetale per una cottura perfetta.

### MODALITÀ DI COTTURA

In padella.

### ALLERGENI

Glutine, sedano.

### FATTORI NUTRITIVI

Proteine	67,91 %
Lipidi	14,82 %
Glicidi	17,82 %

### VALORE ENERGETICO

129 kcal/PORZIONE

Piatto proteico ricco di Vitamina A e a basso livello di colesterolo.

### INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Gli elementi protettivi sono l'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo e di vitamina E; la ZUCCA ricca di acqua, sali minerali, vitamina A e betacarotene oltre ad un alto contenuto di vitamina C; il POLLO, carne bianca facilmente masticabile e digeribile ricca di proteine ad alto valore biologico con discreto contenuto di vitamine del gruppo B.

### COSTI

1 PAX = 1,20 EURO 4 PAX = 4,80 EURO

### TERRITORIO DI PROVENIENZA

Lombardia.  
Zucca mantovana PAT.

### STAGIONALITÀ

Autunno.