



## Straccetti di Pollo al Marsala

Piatto **facile**, **veloce** e **light** da gustare in tutto il suo **sapore** e **semplicità**, per un gusto in più puoi aggiungere del **rosmarino** quando salti il pollo oppure delle **mandorle** per decorare il piatto. Se non hai a disposizione il **marsala**, puoi usare del **vino rosso** in stessa quantità con aggiunta di 15 gr di **zucchero** e poi procedere allo stesso modo.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione



**10 min.**  
Cottura

### Ingredienti

500 GR	POLLO
100 ML	MARSALA
Q.B.	FARINA DI RISO
Q.B.	SALE E OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

PRENDI IL POLLO E TAGLIALO A LISTARELLE, IN UNA CIOTOLA MESCOLO UN POCO DI OLIO E FARINA DI RISO IN MODO DA OTTENERE IN IMPASTO OMOGENEO CHE SERVIRÀ PER LEGARE IL MARSALA

2

METTI IL MARSALA A BOLLIRE, APPENA BOLLE LEGA CON OLIO E FARINA E TIENI DA PARTE

3

IN UNA PADELLA BELLA CALDA METTI IL POLLO E SUBITO DOPO UN FILO D'OLIO E CUOCI IL POLLO

4

QUANDO IL POLLO E' COTTO, METTI NEI PIATTI E SOPRA, IN MODO CASUALE VERSA LA SALSA AL MARSALA E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
150	32,33 gr	2 gr	1,74 gr