

Ricetta: **Straccetti di pollo limone e rucola**

Author: WWW.MISYA.INFO

Gli straccetti di pollo con limone e rucola sono l'idea per la cena di stasera, un secondo piatto facile e veloce da preparare, di quelli che ci piacciono tanto, vero? Questo semplice abbinamento mi è piaciuto molto e quindi se vi piacciono questi ingredienti, dovete assolutamente provare questa ricetta, il petto di pollo preparato così è davvero sfizioso ;) Io vi saluto e vi auguro una buona giornata, oggi pomeriggio faccio la prima ricetta nell'ufficio nuovo, poi vi faccio sapere com'è andata. bacini :***

Ingredienti per 4 persone:

500 gr di petto di pollo

100 gr di rucola

1 limone

farina

sale

olio

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 15 min

Tempo totale: 30 min

Procedimento per preparare gli straccetti di pollo al limone e rucola

Tagliate il petto di pollo a straccetti e mettetelo in una ciotola con il succo e la buccia di limone. Coprite la ciotola con la pellicola e mettete in frigo ad insaporire per 30 minuti

Trascorso il tempo indicato, passate i pezzetti di pollo in un piatto con farina e sale

Fate scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente, aggiungete gli straccetti di pollo e fateli rosolare per una decina di minuti

Spegnete la fiamma, salate ed aggiungete la rucola. Mescolate un minuto in padella

Servite gli Straccetti di pollo limone e rucola nei piatti

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO