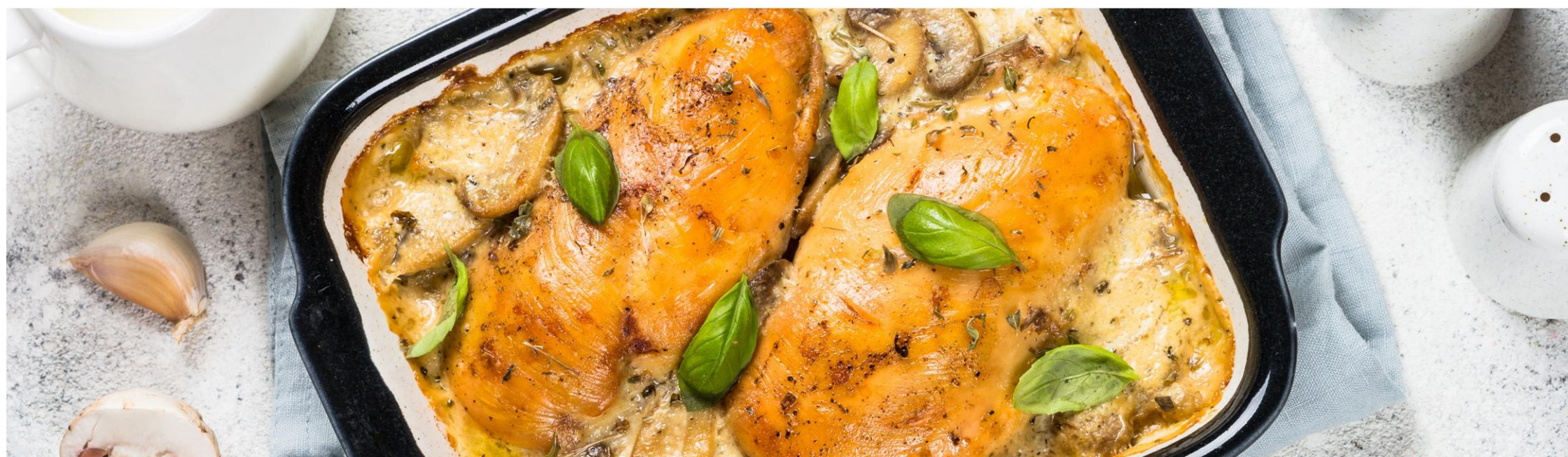


PETTI DI POLLO GRATINATI AL FORMAGGIO



Tempo
25 min



Per
4 persone

Assunzione Giornaliera di Calcio Consigliata 40,5%

Calorie
433

Calcio
401 mg

Proteine
47 g

Vitamina D
1,99 IU

Ingredienti

- 1 cipolla piccola
- 500 g di pomodori
- 400 g di funghi freschi
- 4 petti di pollo da circa 125 g ciascuno, senza pelle
- Pepe
- Olio d'oliva
- Sale
- Paprika dolce
- 150 ml di brodo di pollo
- 2 cucchiai di latte scremato in polvere
- 250 g di mozzarella
- 2 foglie di basilico

Istruzioni

1. Tritare la cipolla. Scottare i pomodori, eliminare la buccia e tagliarli a piccoli pezzi. Affettare i funghi sottilmente.
2. Cospargere i petti di pollo con pepe. Preriscaldare il forno a 225°C. Ungere il fondo di una pirofila con circa 1 cucchiaio di olio. Scaldare 2 cucchiai di olio d'oliva in una padella e cuocere i petti di pollo per 2 minuti per lato.
3. Togliere il pollo dalla padella e insaporire con sale e paprika. Nella stessa padella aggiungere cipolla e funghi e cuocere per circa 2 minuti. Unire il brodo e il latte in polvere e cuocere dolcemente per 5 minuti. Togliere dal fuoco, aggiungere i pomodori e il basilico tritati e mescolare. Regolare di sale e pepe.
4. Versare il composto nella pirofila e adagiare sopra i petti di pollo. Tagliare la mozzarella a fette e distribuirle sul pollo. Irrorare con un filo d'olio e cuocere nella parte bassa del forno a 200°C per circa 20 minuti.