



CUCINA CON NOI!

Riso integrale con Contorno Leggerezza e bocconcini di pollo al limone

INGREDIENTI

200 g di riso integrale

1/2 petto di pollo

farina q.b.

20 g di farina

sale e pepe

1 confezione di [Contorno Leggerezza Orogel](#)

1 limone



45



4



Molto facile



Primi Piatti

Preparazione

- 1 Lessare il riso integrale in abbondante acqua leggermente salata, poi scolarlo a cottura e condirlo con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva.
- 2 Dividere a bocconcini il petto di pollo e infarinarli.
- 3 Versare il Contorno Leggerezza surgelato in una padella antiaderente con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Coprire e cuocere per 5 minuti circa, girando di tanto in tanto.
- 4 Intanto rosolare in olio i bocconcini di pollo, poi salare e sfumare con il succo di mezzo limone.
- 5 In una ciotolina sbattere il succo di limone rimasto con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.
- 6 Al riso aggiungere il Contorno Leggerezza e irrorare con il condimento. Completare con i bocconcini di pollo e un poco di scorzetta grattugiata di limone.