



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.

