



CUCINA CON NOI!

Pollo al curry con riso e verdure saltate

Piatto unico a basso indice glicemico, ideale per il recupero dopo attività fisica. La cottura del pollo nel brodo vegetale fa sì che il gusto si arricchisca, aiutando a ridurre l'uso del sale da cucina.

INGREDIENTI

250 g di pollo

100 g di riso thai o basmati

10 gocce di Virtù di Brodo Orogel

1 zucchina

2 carote

2 pomodori

1 porro

misticanza di verdure

2 cucchiaini di olio evo a crudo

curry a piacere



30



2



Media

Preparazione

1

Tagliare il pollo a cubetti. Lasciarlo insaporire con curry e verdure. Versare il tutto in padella e aggiungere le gocce di brodo surgelate.

2

Separatamente cuocere il riso in pentola a pressione o lessato.

3

A cottura ultimata porzionare il riso con un coppapasta e aggiungere sopra il pollo e le verdure. Accompagnare con verdure crude, tipo misticanza, e condire con un goccio di olio evo a crudo prima di servire.

