



# Scaloppina di pollo al limone e rosmarino

🕒 15 min



## Procedimento:



➊ Infarinare i petti di pollo.

➋ Scaldare l'olio d'oliva in una padella antiaderente.

➌ Adagiare i petti di pollo e farli cuocere da entrambe le parti (inizialmente a fuoco alto, poi a fuoco medio). Il pollo deve essere ben cotto, verificare la cottura facendo un taglio nella fetta di carne: non deve essere rosa!

➍ Quando i petti di pollo sono cotti toglierli dalla padella e mantenerli al caldo (per esempio in forno a 70°C).



➎ Sciogliere la maizena in ½ bicchiere di acqua fredda.



➏ Spremere il limone.

➐ Aggiungere l'acqua con la maizena, il brodo, 2-3 cucchiaini di succo di limone e gli aghi di rosmarino al fondo di cottura nella padella antiaderente. Rimestare e cuocere fino a quando la salsa è della consistenza desiderata.

➑ Versare la salsina ottenuta sopra la carne e pepare.

## Ingredienti:

- 4 petti di pollo (circa 400 g)
- 2 cucchiaini di farina
- ½ limone
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di maizena
- 1 cucchiaino di aghi di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- pepe

x 4 persone



AUTUNNO

🕒 = tempo di preparazione

🕒 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione:

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose

= farinacei

= latte e latticini

alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)