OLIO CUORE

Bocconcini di pollo e sesamo

Ingredienti

- 500 g petto di pollo
- 4 cucchiai sesamo in semi
- qb sale
- 20 g succo di limone
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- per servire valeriana

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 231.50 Kcal**
- **Grassi: 12.48 g**

Preparazione

- Tagliare a cubetti il petto di pollo.
- Porre la carne in una ciotola e irrorarla con il succo di limone.

- Condire con 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e lasciar marinare per 60 minuti.

- Scaldare una padella e tostare il sesamo, poi allontanare dal calore e lasciare raffreddare.

- Versare due cucchiai di **Olio di Mais Cuore** nella padella e rosolare il pollo.

- Salare e cuocere per 5/6 minuti, poi aromatizzare con il sesamo tostato.
- Proseguire la cottura ancora per alcuni minuti.
- Accompagnare il pollo con l’insalata valeriana.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico