



PETTO DI POLLO ALLA PROVENZALE

INGREDIENTI:

- 1 porzione di verdure (peperoni, zucchine, cipolle e pomodori)
- 1 porzione di petto di pollo
- pepe macinato fresco
- Timo
- Dado vegetale
- sale



PREPARAZIONE:

- Lavare i peperoni e le zucchine, mondarli e tagliarli a dadini. Pelare la cipolla e tritarla. Scottare il pomodoro in acqua bollente, pelarlo e tagliarlo a dadini.
- Mettere sul fuoco una padella antiaderente con 50 ml di acqua e cuocere i peperoni per 5 minuti. Aggiungere i dadini di zucchine e il trito di cipolla e proseguire la cottura per qualche minuto. Al termine, unire i pomodori e insaporire con sale, pepe e timo.
- Lavare la carne sotto l'acqua fredda corrente e asciugarla. Mettere sul fuoco un'altra padella e farvi rosolare la carne su entrambi i lati. Aggiungere acqua o dado vegetale all'occorrenza. Servire a carne accompagnata alle verdure.

SUGGERIMENTO:

Cospargere con un trito di erbe aromatiche fresche a piacere.