

Pollo e carote

Ingredienti

1 kg di carote
Petto di pollo o bocconcini di pollo
Olio
Cipolla
Rosmarino o Ariosto

Preparazione

Soffriggere la cipolla con l'olio poi aggiungere le carote e un bicchiere d'acqua in modo da far cuocere le carote. Quando l'acqua sarà evaporata saliamo, e continuiamo la cottura delle carote. Uniamo il pollo e il rosmarino e facciamo cuocere, quando il pollo e le carote saranno cotte possiamo impiattare.

In collaborazione con Cucina Conciotti

Ricetta consigliata dalla Dottoressa
Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista