

Bocconcini di pollo con fantasia di verdure



Ingredienti:

1 kg petto di pollo

5 carote

1 melanzana grande

1 cipolla grande

200 g piselli surgelati

2 cucchiaini maizena o farina

sale, pepe, timo, origano

Tagliate il petto di pollo a bocconcini e infarinateli con la maizena o farina. Mettete nella pentola 1 cucchiaio di olio di oliva, coprite con Magic Cooker e riscaldate sul

fornello grande a fiamma alta 1 minuto. Spostate dal fuoco e aggiungete la carne.



Coprite e cuocete a fiamma medio-alta per 5 minuti. Mescolate 2-3 volte. La carne deve essere leggermente rosolata. Abbassate la fiamma e aggiungete le carote e melanzane tagliate a piacere, la cipolla tritata, i piselli surgelati, i condimenti.



Mescolate bene, coprite e cuocete a fiamma alta 3 minuti, poi fiamma bassa 10 minuti. Mescolate 2 volte. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 minuto.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.