

## Filetti di gallinella in umido

---



### Ingredienti:

800 g filetti di gallinella  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino capperi sotto sale  
2 cucchiai oli denocciolate  
400 g pomodori a pezzi nel sugo  
sale, pepe

Metti nella padella olio evo, dado vegetale, l'aglio intero o tritato, i capperi e le olive. Copri con MC e usa il fornello grande a fiamma alta 2 minuti.

Aggiungi i filetti di gallinella con la parte della pelle sotto. Copri e cuoci a fiamma media 2-3 minuti.

Aggiungi i pomodori, sale, pepe e finisci la cottura a fiamma bassa per 10 minuti.

Servi i filetti con il suo seghetto intorno.

Eliza Sestov