

SECONDI PIATTI

Cotolette in umido con i piselli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

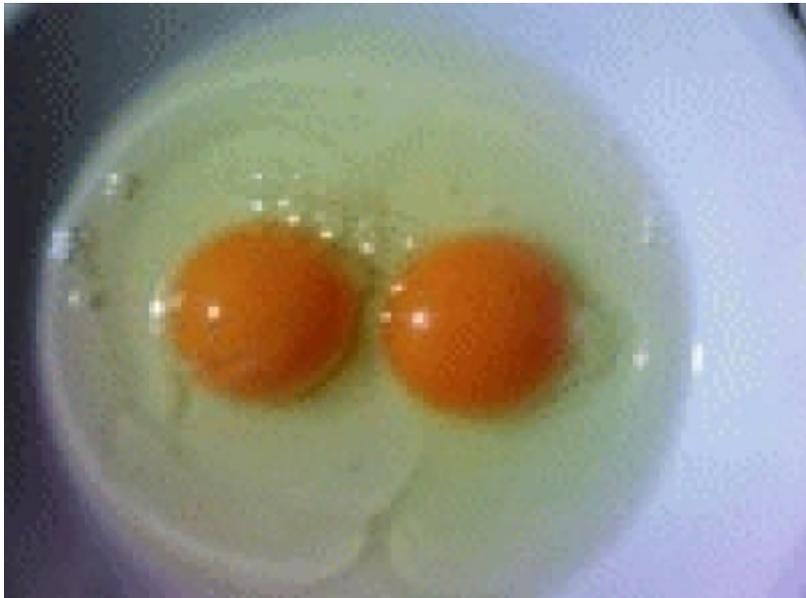
- 2- petti di pollo tagliati a fette
- 3-4 uova
- poco pangrattato
- 2-3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 300 g circa di piselli anche surgelati
- 2-3 cipollotti
- 1-2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- sale
- abbondante olio di semi
- 50 g di burro
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

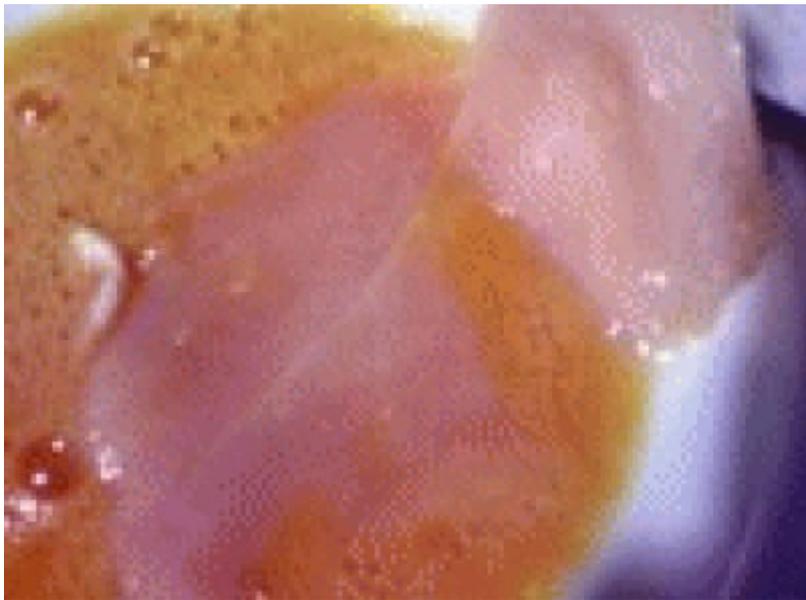
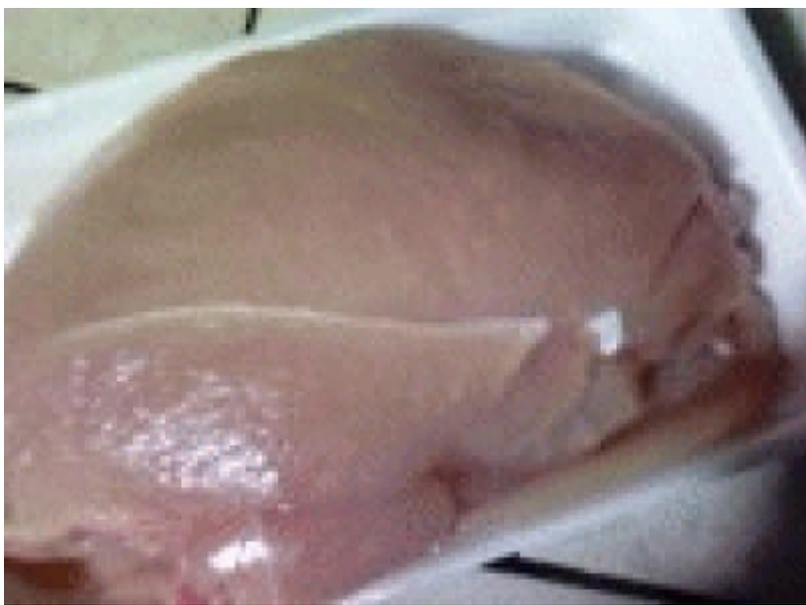
- 1 In una ciotola mescolare il pangrattato con il parmigiano.



2 In una seconda ciotola mescolare le uova.



3 Passate il petto di pollo prima nell'uovo e poi nella panatura.



- 4 In una padella friggere a fuoco vivace (non importa se all'interno la carne non è del tutto cotta, subirà una ulteriore cottura) e mettete da parte.



- 5 In una padella ampia mettere un po' di olio ed il burro, aggiungete i cipollotti tagliati a spicchi grossi e appena sciolto il burro unite i piselli, il concentrato di pomodoro e un po' d'acqua.



- 6 Dopo circa 15 minuti aggiungere le cotolette, dell'acqua e fate cuocere coperte per 15-20 minuti (fino a quando non si forma un sughetto denso).

