

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Cosce di pollo stufate con ratatouille, cuscus e passato di verdure



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	450 kcal	
Proteine	31 g	28%
Carboidrati	51 g	45%
Grassi	14 g	27%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Cosce di pollo stufate con ratatouille, cuscus e passato di verdure

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 min.

Ingredienti

Passato di verdure:

- 1 cavolo rapa
- 2 carote grandi
- 120 g piselli (surgelati)
- 2,5 c. maizena
- 1200 ml acqua
- grani di pepe, grani di pimento, foglie d'alloro
- sale

Cosce di pollo:

- 4 piccole cosce di pollo svizzero
- paprica in polvere
- sale
- 1 c. olio d'oliva

Cuscus:

- 200 g cuscus
- 2 c.ni olio di colza
- sale
- 2 dl acqua



Ratatouille:

- 1 cipolla media
- 1 melanzana piccola
- ½ peperone
- 1 c. olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 2 c. uvetta
- 2 dl brodo di verdure
- 1 rametto rosmarino

Preparazione

Per la zuppa, sbucciare e tagliare a pezzettini il cavolo rapa e le carote, quindi cuocerle in acqua con le spezie fino ad ammorbidirle. Alla fine, aggiungere i piselli, cuocere a fuoco lento e frullare il tutto. Aggiungere la maizena con un po' d'acqua fredda, far legare a piacimento e insaporire.

Aggiungere la paprica in polvere e il sale con 1 cucchiaio di olio d'oliva e mescolare il tutto. Con questo preparato pennellare le cosce di pollo.

Sbucciare le cipolle e tagliarle a striscioline, tagliare grossolanamente la melanzana e i peperoni e sbucciare l'aglio. Scaldare 1 cucchiaio di olio d'oliva in una pentola, cuocere brevemente gli ingredienti preparati con l'uvetta e il rosmarino, sfumare con il brodo e versare il tutto in una teglia da forno piatta. Disporvi sopra le cosce di pollo e cuocere nel forno preriscaldato a circa 200 gradi per 25 minuti.

Far bollire dell'acqua, versare il cuscus e far gonfiare (circa 5 minuti) avendo cura di coprire la pentola. Alla fine, insaporire con sale e olio di colza.

Disporre le cosce di pollo sulla ratatouille con il cuscus e servirle accompagnate dal passato di verdure.