

Coscette di pollo alle mele e verdure



Mamma mia che buono questo secondo piatto: un modo davvero gustoso e originale per mangiare le verdure e la frutta. E poi, è pronto in pochissimi minuti.

Questo è un secondo piatto dedicato a tutti coloro che, grandi e piccini, non sono grandi fan della verdura e della frutta. Grazie all'abbinamento con il pollo, infatti, questi **alimenti fondamentali per potenziare la salute** appariranno ancor più gustosi! Un primo passo per amare appieno verdura e frutta.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

4 cosce di pollo Passo dopo Passo Despar

2 mele Passo dopo Passo Despar

1 carota Passo dopo Passo Despar

1 gamba di sedano

mezza cipolla bianca Passo dopo Passo Despar

1 bicchiere di vino bianco secco Despar

1 bicchiere di brodo vegetale

1 rametto di rosmarino

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di gomasio

Procedimento

1. Monda, lava le verdure e le mele e taglia tutto a dadini; affetta finemente la cipolla.
2. In una padella scalda leggermente l'olio con il rosmarino e fai rosolare per qualche minuto le verdure.
3. Aggiungi le cosce di pollo, un pizzico di gomasio e fai rosolare su entrambi i lati per qualche minuto.
4. Aggiungi il vino bianco e lascia sfumare a fiamma moderata. Versa il brodo vegetale e copri con coperchio; cuoci per circa 10 minuti.
5. Poco prima della fine, aggiungi anche i dadini di mela e prosegui la cottura per 3 minuti circa senza che le mele si sfaldino.