

POLLO SPEZIATO ALLE VERDURE

Ingredienti:

Un petto di pollo

melanzane

peperoni

zucchine

cipolla rossa

sale

aglio in polvere

curry

farina

Procedimento:

Tagliare il pollo a tocchetti e metterlo in una ciotola con sale, aglio in polvere e curry, e fatelo riposare per circa 2 ore.

Mettere dell'olio in una padella, aggiungere la cipolla a tocchetti, le verdure e il pollo.

Far rosolare bene e, verso la fine della cottura, aggiungere la farina.

