

*Ideale per una
silhouette perfetta*



Maccheroni integrali con pollo, spinaci, piselli e basilico

INGREDIENTI

ingredienti per 4 persone

- 350 pasta integrale (tipo maccheroni)
- 250 g di petto di pollo
- 350 g di spinaci
- 100 di piselli
- 3 cipollotti
- 6 foglie di basilico
- aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

ESECUZIONE

Tritare finemente due cipollotti e farli rosolare con un cucchiaino di olio, unire i piselli e cuocere aggiungendo un poco di acqua, dopo alcuni minuti unire gli spinaci, mescolare velocemente, salare e pepare e togliere dal fuoco. In un'altra padella far rosolare a fuoco vivace il petto di pollo tagliato a filetti con pochissimo olio, a fine cottura aggiustare di sale e pepe e unirlo alle verdure. Lessare i maccheroni al dente in acqua bollente e salata, scolarli e saltarli con le verdure e il petto, profumare con il basilico spezzettato e un filo di olio a crudo.

ispirato al film

IL
DIABOLO
VESTE
PRADA

disponibile in DVD

