

2 PEPERONI MISTI
FONTE DI VITAMINA C

ROLLO AI PEPERONI



1 TRITARE LA CIPOLLA,
LA CAROTA E IL SEDANO

1 CAROTA PICCOLA

2 VERSARE IL TUTTO IN UNA PADELLA
CON UN PO' DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



1 CIPOLLA MEDIA

1 COSTA DI SEDANO

3 ROSOLARE LEGGERMENTE E AGGIUNGERE
POI I PEPERONI TAGLIATI A PEZZETTONI

4 CONTINUARE A ROSOLARE
IL TUTTO A FUOCO LENTO

5 AGGIUNGERE DOPO CIRCA 15-20 MINUTI
IL PETTO DI POLLO TAGLIATO A FETTINE SOTTILI



1 PETTO DI POLLO
RICCO DI PROTEINE, FERRO

6 SALARE
A PIACERE



7 AGGIUNGERE IL BICCHIERE
DI VINO BIANCO PER SFUMARE

8 CUOCERE PER CIRCA MEZZ'ORA
A FIAMMA MEDIO-BASSA



PREZZEMOLO



1 BICCHIERE DI VINO BIANCO

9 SERVIRE
CALDO



10 DECORARE CON IL
PREZZEMOLO TRITATO

CHE COSA SERVE:
TAGLIERE, COLTELLO, PADELLA.