

Ingredienti

- 40 g di Parmigiano reggiano a pezzi
- 30 g di olio di oliva
- 150 g di cipolle, in quarti
- 100 g di carote, a pezzi
- 1 spicchi di aglio
- 10 - 15 foglie di basilico fresche
- 400 g di pomodori in scatola
- 20 g di vino bianco
- 800 g di filetti di petto di pollo, a dadini
- 1 cucchiaino di sale
- 2 - 3 pizzichi di pepe macinato, a piacere
- 480 g di fagioli cannellini



Valori nutrizionali

PER 100 G

Proteine	14,43 g
Carboidrati	5,71 g
Grassi	2,70 g
Fibre	2,04 g

PER PORZIONE

Proteine	37,17 g
Carboidrati	14,70 g
Grassi	6,94 g
Fibre	5,24 g

Stufato di pollo e basilico

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10min.
Tempo totale	35 min.
Porzione	6

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il Parmigiano reggiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'olio di oliva, le cipolle, le carote, l'aglio e il basilico, tritare: 5 sec./vel. 5, poi insaporire: 5 min./120°C/vel. 1.
- Aggiungere i pomodori e il vino, cuocere: 5 min./100°C/vel. 1.
- Unire il pollo, il sale e il pepe, cuocere: 10 min./100°C/antiorario/vel. cucchiaio.
- Aggiungere i fagioli cannellini, mescolare a fondo con la spatola e cuocere: 3 min./100°C/antiorario/vel.cucchiaio. Trasferire nei piatti e guarnire con il Parmigiano reggiano grattugiato e le foglie di basilico. Servire caldo.

Preparazione senza bimby

- Grattugiare il Parmigiano reggiano e tenere da parte.
- Mettere in una pentola l'olio di oliva, nel frattempo tritare le cipolle, le carote, l'aglio e il basilico poi insaporire a fuoco vivace.
- Aggiungere i pomodori e il vino e fare sfumare.
- Unire il pollo, il sale e il pepe, cuocere.
- Aggiungere i fagioli cannellini, mescolare a fondo con una spatola e cuocere per 3 min. e girare con la spatola. Trasferire nei piatti e guarnire con il Parmigiano reggiano grattugiato e le foglie di basilico. Servire caldo.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com