

Dieta - Menu dieta keto e digiuno intermittente da 3300 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

3277 kcal ● 257g proteine (31%) ● 237g grassi (65%) ● 22g carboidrati (3%) ● 7g fibre (1%)

Pranzo

1635 kcal, 126g proteine, 1g carboidrati netti, 125g grassi



Cosce di pollo Buffalo
28 oz- 1634 kcal

Cena

1645 kcal, 131g proteine, 20g carboidrati netti, 112g grassi



Noci miste
3/8 tazza(e)- 327 kcal



Involentino di lattuga con maiale sfilacciato
6 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno)- 1316 kcal

Giorno 2

3351 kcal ● 226g proteine (27%) ● 254g grassi (68%) ● 28g carboidrati (3%) ● 11g fibre (1%)

Pranzo

1635 kcal, 126g proteine, 1g carboidrati netti, 125g grassi



Cosce di pollo Buffalo
28 oz- 1634 kcal

Cena

1715 kcal, 100g proteine, 27g carboidrati netti, 130g grassi



Pollo allo spiedo
8 oz- 476 kcal



Cavolfiore arrosto
231 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon
1010 kcal

Giorno 3

3334 kcal ● 255g proteine (31%) ● 238g grassi (64%) ● 34g carboidrati (4%) ● 10g fibre (1%)

Pranzo

1720 kcal, 141g proteine, 15g carboidrati netti, 119g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
3 braciola(e)- 1285 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon
433 kcal

Cena

1615 kcal, 114g proteine, 19g carboidrati netti, 119g grassi



Salmone al formaggio e aglio
1467 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Giorno 4

3334 kcal ● 255g proteine (31%) ● 238g grassi (64%) ● 34g carboidrati (4%) ● 10g fibre (1%)

Pranzo

1720 kcal, 141g proteine, 15g carboidrati netti, 119g grassi



Braciola di maiale con coriandolo e cumino
3 braciola(e)- 1285 kcal



"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon
433 kcal

Cena

1615 kcal, 114g proteine, 19g carboidrati netti, 119g grassi



Salmone al formaggio e aglio
1467 kcal



Pomodori al forno
2 1/2 pomodoro(i)- 149 kcal

Giorno 5

3306 kcal ● 281g proteine (34%) ● 227g grassi (62%) ● 23g carboidrati (3%) ● 13g fibre (2%)

Pranzo

1705 kcal, 164g proteine, 3g carboidrati netti, 114g grassi



Cosce di pollo al forno
24 oz- 1540 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal

Cena

1605 kcal, 116g proteine, 19g carboidrati netti, 113g grassi



Noci di macadamia
435 kcal



Insalata Caesar con pollo
1168 kcal

Giorno 6

3312 kcal ● 308g proteine (37%) ● 208g grassi (57%) ● 25g carboidrati (3%) ● 27g fibre (3%)

Pranzo

1705 kcal, 164g proteine, 3g carboidrati netti, 114g grassi



Cosce di pollo al forno
24 oz- 1540 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
163 kcal

Cena

1610 kcal, 144g proteine, 21g carboidrati netti, 94g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
762 kcal



Petto di pollo base
21 1/3 oz- 847 kcal

Giorno 7

3265 kcal ● 247g proteine (30%) ● 224g grassi (62%) ● 34g carboidrati (4%) ● 33g fibre (4%)

Pranzo

1655 kcal, 103g proteine, 13g carboidrati netti, 130g grassi



Bistecca al pepe
10 1/2 oncia (once)- 924 kcal



Spaghetti di zucchine con pancetta
732 kcal

Cena

1610 kcal, 144g proteine, 21g carboidrati netti, 94g grassi



Insalata di pomodoro e avocado
762 kcal



Petto di pollo base
21 1/3 oz- 847 kcal

Zuppe, salse e sughi

- salsa Frank's Red Hot
9 1/4 cucchiaio (139mL)
- brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)

Grassi e oli

- olio
1/3 lbs (165mL)
- olio d'oliva
1/2 tazza (114mL)
- condimento Caesar
4 cucchiaio (59g)

Spezie ed erbe aromatiche

- sale
1 1/2 oz (41g)
- pepe nero
1/2 oz (17g)
- cipolla in polvere
1 cucchiaino (3g)
- aglio in polvere
1 cucchiaio (9g)
- paprika
1 cucchiaino (3g)
- cumino macinato
3/4 oz (21g)
- timo, essiccato
1 g (1g)
- coriandolo macinato
3 cucchiaio (15g)
- basilico fresco
8 foglie (4g)
- rosmarino, essiccato
1/2 cucchiaino (1g)

Altro

- cosce di pollo con pelle
3 1/2 lbs (1588g)
- salsa barbecue senza zucchero
6 cucchiaio (90g)
- pollo allo spiedo, cotto
1/2 lbs (227g)

Prodotti a base di noci e semi

- noci miste
6 cucchiaio (50g)

Verdure e prodotti vegetali

- lattuga iceberg
6 foglia, media (48g)
- cavolfiore
1 1/4 testa media (Ø 12,5–15 cm) (729g)
- aglio
15 spicchio(i) (45g)
- pomodori
7 medio intero (≈6,4 cm dia.) (855g)
- zucchine
3 1/4 medio (637g)
- lattuga romana (romaine)
1/2 testa (313g)
- cipolla
6 1/2 cucchiaio, tritato (98g)

Latticini e prodotti a base di uova

- panna da montare (heavy cream)
5 3/4 cucchiaio (86mL)
- burro
1/3 tazza (80g)
- formaggio parmigiano
1 1/2 tazza (145g)
- mozzarella grattugiata
4 oz (113g)

Pesci e frutti di mare

- salmone
2 lbs (907g)

Frutta e succhi di frutta

- succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
- succo di lime
6 1/2 cucchiaio (98mL)
- avocado
3 1/4 avocado (653g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3 lbs (1361g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 1/2 lbs (1535g)

Prodotti a base di manzo

noci di macadamia sgusciate tostate
2 oz (57g)

ribeye crudo
2/3 lbs (298g)

Prodotti a base di maiale

spalla di maiale
1 1/2 lbs (680g)

bacon, crudo
13 fetta(e) (368g)

bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
6 braciola (1110g)

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo Buffalo

28 oz - 1634 kcal ● 126g proteine ● 125g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

salsa Frank's Red Hot

1/4 tazza (70mL)

olio

2 1/2 cucchiaino (13mL)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

pepe nero

1/2 cucchiaino, macinato (1g)

cosce di pollo con pelle

1 3/4 lbs (794g)

Per tutti i 2 pasti:

salsa Frank's Red Hot

9 1/3 cucchiaino (140mL)

olio

1 3/4 cucchiaino (26mL)

sale

1 cucchiaino (5g)

pepe nero

1 cucchiaino, macinato (2g)

cosce di pollo con pelle

3 1/2 lbs (1588g)

1. (Nota: raccomandiamo di usare la Frank's Original Red Hot sauce per chi segue una dieta paleo poiché è fatta con ingredienti naturali, ma qualsiasi salsa piccante andrà bene)
2. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
3. Metti le ali su una grande teglia e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per circa 1 ora, o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
5. Quando il pollo è quasi cotto, aggiungi la salsa piccante e l'olio a tua scelta in un pentolino. Scalda e mescola insieme.
6. Togli le ali dal forno quando sono cotte e ricopri con la salsa piccante.
7. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Bracirole di maiale con coriandolo e cumino

3 braciola(e) - 1285 kcal ● 123g proteine ● 83g grassi ● 8g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

sale
1/4 cucchiaino (5g)
cumino macinato
1 1/2 cucchiaino (9g)
coriandolo macinato
1 1/2 cucchiaino (8g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
3 braciola (555g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
aglio, tritato
4 1/2 spicchio(i) (14g)
olio d'oliva, diviso
3 cucchiaino (45mL)

Per tutti i 2 pasti:

sale
1/2 cucchiaino (9g)
cumino macinato
3 cucchiaino (18g)
coriandolo macinato
3 cucchiaino (15g)
bracirole di lonza di maiale, senza osso, crude
6 braciola (1110g)
pepe nero
1/4 cucchiaino (1g)
aglio, tritato
9 spicchio(i) (27g)
olio d'oliva, diviso
6 cucchiaino (90mL)

1. Mescola il sale, il cumino, il coriandolo, l'aglio e metà dell'olio d'oliva fino a ottenere una pasta.
2. Condisci le bracirole di maiale con sale e pepe, poi strofina la pasta sulle bracirole.
3. Scalda l'olio rimanente in una padella a fuoco medio e cuoci le bracirole per circa 5 minuti per lato, fino a raggiungere una temperatura interna di 145°F (63°C). Servi.

"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon

433 kcal ● 18g proteine ● 36g grassi ● 6g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
panna da montare (heavy cream)
4 cucchiaino (20mL)
burro
1 cucchiaino (14g)
sale
2 pizzico (2g)
cavolfiore
1 tazza, tritata (107g)
bacon, crudo
1 1/2 fetta(e) (43g)
aglio, tritato finemente
1/2 spicchio (2g)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
panna da montare (heavy cream)
2 2/3 cucchiaino (40mL)
burro
2 cucchiaino (28g)
sale
4 pizzico (3g)
cavolfiore
2 tazza, tritata (214g)
bacon, crudo
3 fetta(e) (85g)
aglio, tritato finemente
1 spicchio (3g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne il bacon in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Nel frattempo cuoci il bacon in una padella, tritalo e metti da parte il grasso.
4. Quando il composto di cavolfiore è morbido, versa il grasso del bacon e il bacon tritato sopra, quindi schiaccia e mescola con una forchetta.
5. Servi.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Cosce di pollo al forno

24 oz - 1540 kcal ● 153g proteine ● 103g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 1/2 lbs (680g)

timo, essiccato

2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3 lbs (1361g)

timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

1. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
2. Disponi le cosce di pollo su una teglia o in una pirofila.
3. Condisci le cosce con timo, un po' di sale e pepe.
4. Cuoci nel forno preriscaldato per 35–45 minuti, o finché la temperatura interna non raggiunge 165°F (75°C). Per una pelle più croccante, passa sotto il grill per 2–3 minuti alla fine.
5. Servi.

Spaghetti di zucchine con pancetta

163 kcal ● 11g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

zucchine

1/2 medio (98g)

bacon, crudo

1 fetta(e) (28g)

Per tutti i 2 pasti:

zucchine

1 medio (196g)

bacon, crudo

2 fetta(e) (57g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
 3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Bistecca al pepe

10 1/2 oncia (once) - 924 kcal ● 53g proteine ● 77g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Dà 10 1/2 oncia (once) porzioni

burro

4 cucchiaino (19g)

sale

1/2 cucchiaino (3g)

ribeye crudo

2/3 lbs (298g)

rosmarino, essiccato

1/2 cucchiaino (1g)

pepe nero

2 1/2 cucchiaino, macinato (6g)

1. Ricopri entrambi i lati delle bistecche con pepe e rosmarino.
2. Scalda il burro in una padella capiente. Aggiungi le bistecche e cuoci a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato per una cottura media (o secondo il grado di cottura desiderato).
3. Togli le bistecche dalla padella e cospargi con sale. Servi.

Spaghetti di zucchine con pancetta

732 kcal ● 50g proteine ● 52g grassi ● 10g carboidrati ● 5g fibre



zucchine

2 1/4 medio (441g)

bacon, crudo

4 1/2 fetta(e) (128g)

1. Usa uno spiralizzatore o un pelapatate dentato per creare gli spaghetti di zuccina.
 2. Cuoci la pancetta in una padella a fuoco medio.
 3. Quando la pancetta è pronta, rimuovila e tritala. Aggiungi gli spaghetti di zuccina e saltali nel grasso della pancetta, girandoli continuamente, finché sono morbidi ma non molli, circa 5 minuti. Mescola i pezzetti di pancetta.
 4. Togli dal fuoco e servi.
-

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Noci miste

3/8 tazza(e) - 327 kcal ● 10g proteine ● 27g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Dà 3/8 tazza(e) porzioni

noci miste
6 cucchiaio (50g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Involtino di lattuga con maiale sfilacciato

6 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno) - 1316 kcal ● 121g proteine ● 85g grassi ● 13g carboidrati ● 3g fibre



Dà 6 involtini di lattuga (4 oz di maiale ciascuno) porzioni

spalla di maiale
1 1/2 lbs (680g)
pepe nero
1 cucchiaino, macinato (3g)
sale
1 cucchiaino (7g)
cipolla in polvere
1 cucchiaino (3g)
aglio in polvere
1 cucchiaino (4g)
paprika
1 cucchiaino (3g)
cumino macinato
1 cucchiaino (3g)
brodo vegetale
1/3 tazza(e) (mL)
lattuga iceberg
6 foglia, media (48g)
salsa barbecue senza zucchero
6 cucchiaio (90g)

1. Strofina le spezie su tutti i lati della carne.
2. Metti il maiale nella slow cooker e versa il brodo intorno.
3. Cuoci nella slow cooker per 4 ore a temperatura alta o 8 ore a bassa. Quando è pronto, il maiale dovrebbe sfilacciarsi abbastanza facilmente con due forchette. Se non succede, necessita di più tempo.
4. Quando il maiale è cotto, trasferiscilo in una ciotola e sfilaccialo con due forchette. Aggiungi il brodo e mescola bene.
5. Servi il maiale all'interno delle foglie di lattuga e guarnisci con salsa barbecue (1 cucchiaio per involtino).

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2

Pollo allo spiedo

8 oz - 476 kcal ● 51g proteine ● 30g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

pollo allo spiedo, cotto
1/2 lbs (227g)

1. Sfilacciare il pollo dalle ossa.
2. Servire.

Cavolfiore arrosto

231 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



olio

1 cucchiaio (15mL)

timo, essiccato

4 pizzico, foglie (1g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostiti fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

"Patate" schiacciate di cavolfiore con bacon

1010 kcal ● 43g proteine ● 84g grassi ● 15g carboidrati ● 5g fibre



pepe nero
1/4 cucchiaino, macinato (1g)
panna da montare (heavy cream)
3 cucchiaio (47mL)
burro
2 1/3 cucchiaio (33g)
sale
1/2 cucchiaino (3g)
cavolfiore
2 1/3 tazza, tritata (250g)
bacon, crudo
3 1/2 fetta(e) (99g)
aglio, tritato finemente
1 1/6 spicchio (3g)

1. Unisci tutti gli ingredienti tranne il bacon in una ciotola adatta al microonde.
2. Metti nel microonde finché non è abbastanza morbido da poter essere schiacciato con una forchetta, circa 5 minuti, ma il tempo varia in base al microonde. Controlla durante la cottura.
3. Nel frattempo cuoci il bacon in una padella, tritalo e metti da parte il grasso.
4. Quando il composto di cavolfiore è morbido, versa il grasso del bacon e il bacon tritato sopra, quindi schiaccia e mescola con una forchetta.
5. Servi.

Cena 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Salmone al formaggio e aglio

1467 kcal ● 112g proteine ● 107g grassi ● 13g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio parmigiano
2/3 tazza (66g)
salmone
1 lbs (454g)
succo di limone
2 cucchiaio (30mL)
olio
2 cucchiaio (30mL)
aglio, tritato finemente
2 spicchio(i) (6g)
basilico fresco, tritato
4 foglie (2g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio parmigiano
1 1/3 tazza (132g)
salmone
2 lbs (907g)
succo di limone
4 cucchiaio (60mL)
olio
4 cucchiaio (60mL)
aglio, tritato finemente
4 spicchio(i) (12g)
basilico fresco, tritato
8 foglie (4g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. Fodera una teglia con carta forno e spruzza con olio. Metti i filetti di salmone, con la pelle verso il basso, sulla teglia. Metti da parte.
3. In una ciotola piccola unisci il formaggio, l'aglio, il limone, il basilico, l'olio e un po' di sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Distribuisci il composto di formaggio uniformemente su ogni filetto.
5. Cuoci in forno per 13 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 145°F (63°C). Servi.

Pomodori al forno

2 1/2 pomodoro(i) - 149 kcal ● 2g proteine ● 12g grassi ● 6g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
2 1/2 cucchiaino (13mL)
pomodori
2 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(228g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
5 cucchiaino (25mL)
pomodori
5 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(455g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).\r\nTaglia i pomodori a metà passando per il picciolo e spennellali con olio. Condiscili con un pizzico di sale e pepe.\r\nCuoci per 30-35 minuti fino a quando non sono teneri. Servi.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Noci di macadamia

435 kcal ● 4g proteine ● 43g grassi ● 3g carboidrati ● 5g fibre



noci di macadamia sgusciate tostate
2 oz (57g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Insalata Caesar con pollo

1168 kcal ● 112g proteine ● 70g grassi ● 17g carboidrati ● 7g fibre



lattuga romana (romaine)
1/2 testa (313g)
formaggio parmigiano
2 cucchiaio (13g)
sale
1 1/2 pizzico (1g)
pepe nero
1 1/2 pizzico (0g)
condimento Caesar
4 cucchiaio (59g)
mozzarella grattugiata
4 oz (113g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo, tagliato a pezzi delle dimensioni di un boccone
2 pezzo (340g)

1. Taglia il pollo a pezzetti e cuocilo a tuo piacimento.
2. Lava e stendi le foglie di lattuga su carta assorbente e asciugale tamponando.
3. Taglia la lattuga a strisce di circa 2,5 cm e mettila in una grande ciotola.
4. Aggiungi il pollo e la mozzarella e mescola.
5. Cospargi con parmigiano, sale e pepe sulla lattuga e mescola di nuovo.
6. Aggiungi il condimento alle singole ciotole al momento di servire in modo che non si ammollino.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Insalata di pomodoro e avocado

762 kcal ● 10g proteine ● 59g grassi ● 21g carboidrati ● 26g fibre



Per singolo pasto:

cipolla
3 1/4 cucchiaio, tritato (49g)
succo di lime
3 1/4 cucchiaio (49mL)
olio d'oliva
2 1/2 cucchiaino (12mL)
aglio in polvere
1/4 cucchiaio (3g)
sale
1/4 cucchiaio (5g)
pepe nero
1/4 cucchiaio, macinato (2g)
avocado, a cubetti
1 1/2 avocado (327g)
pomodori, a dadini
1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (200g)

Per tutti i 2 pasti:

cipolla
6 1/2 cucchiaio, tritato (98g)
succo di lime
6 1/2 cucchiaio (98mL)
olio d'oliva
5 cucchiaino (24mL)
aglio in polvere
1/2 cucchiaio (5g)
sale
1/2 cucchiaio (10g)
pepe nero
1/2 cucchiaio, macinato (4g)
avocado, a cubetti
3 1/4 avocado (653g)
pomodori, a dadini
3 1/4 medio intero (≈6,4 cm dia.) (400g)

1. Aggiungere cipolla tritata e succo di lime in una ciotola. Lasciare riposare qualche minuto per attenuare il sapore forte della cipolla.
2. Nel frattempo preparare avocado e pomodoro.
3. Aggiungere l'avocado a cubetti, il pomodoro a dadini, l'olio e tutti i condimenti alla cipolla e al lime; mescolare fino a ricoprire.
4. Servire freddo.

Petto di pollo base

21 1/3 oz - 847 kcal ● 134g proteine ● 34g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 1/3 lbs (597g)

olio

4 cucchiaino (20mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

2 2/3 lbs (1195g)

olio

2 2/3 cucchiaio (40mL)

1. Per prima cosa, strofina il pollo con olio, sale, pepe e eventuali altri condimenti preferiti. Se cucini in padella, conserva un po' di olio per la padella.
 2. **IN PADELLA:** Scalda il resto dell'olio in una padella media a fuoco medio, metti i petti di pollo e cuoci fino a quando i bordi diventano opachi, circa 10 minuti. Gira dall'altro lato, poi copri la padella, abbassa il fuoco e cuoci per altri 10 minuti.
 3. **AL FORNO:** Preriscalda il forno a 400°F (200°C). Metti il pollo su una teglia. Cuoci per 10 minuti, gira e cuoci altri 15 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (75°C).
 4. **AL GRILL/GRIGLIA:** Imposta il forno sul grill e preriscalda al massimo. Griglia il pollo 3–8 minuti per lato. Il tempo effettivo varia in base allo spessore del petto e alla distanza dall'elemento riscaldante.
 5. **TUTTI:** Infine, lascia riposare il pollo per almeno 5 minuti prima di tagliarlo. Servi.
-