

Dieta - Menu dieta keto da 1100 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

1113 kcal ● 83g proteine (30%) ● 80g grassi (64%) ● 12g carboidrati (4%) ● 5g fibre (2%)

Colazione

240 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 20g grassi



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

410 kcal, 20g proteine, 4g carboidrati netti, 34g grassi



Insalata con bacon e formaggio di capra
227 kcal



Semi di zucca
183 kcal

Cena

460 kcal, 51g proteine, 5g carboidrati netti, 26g grassi



Pollo al ranch
8 oz- 461 kcal

Giorno 2

1065 kcal ● 98g proteine (37%) ● 67g grassi (56%) ● 13g carboidrati (5%) ● 5g fibre (2%)

Colazione

240 kcal, 12g proteine, 3g carboidrati netti, 20g grassi



Omelette con pomodoro e basilico
152 kcal



Semi di girasole
90 kcal

Pranzo

440 kcal, 52g proteine, 6g carboidrati netti, 22g grassi



Pomodori al forno
1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



Petto di pollo base
8 oz- 317 kcal



Riso di cavolfiore
1 1/2 tazza(e)- 91 kcal

Cena

385 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi



Cosce di pollo base
6 oz- 255 kcal



Riso di cavolfiore al burro
1 1/2 tazza(e)- 129 kcal

Giorno 3

1107 kcal ● 89g proteine (32%) ● 73g grassi (59%) ● 13g carboidrati (5%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

285 kcal, 3g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Avocado

176 kcal

Cena

385 kcal, 34g proteine, 5g carboidrati netti, 25g grassi



Cosce di pollo base

6 oz- 255 kcal



Riso di cavolfiore al burro

1 1/2 tazza(e)- 129 kcal

Pranzo

440 kcal, 52g proteine, 6g carboidrati netti, 22g grassi



Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i)- 30 kcal



Petto di pollo base

8 oz- 317 kcal



Riso di cavolfiore

1 1/2 tazza(e)- 91 kcal

Giorno 4

1072 kcal ● 109g proteine (41%) ● 58g grassi (49%) ● 12g carboidrati (4%) ● 16g fibre (6%)

Colazione

285 kcal, 3g proteine, 3g carboidrati netti, 26g grassi



Noci di macadamia

109 kcal



Avocado

176 kcal

Cena

415 kcal, 53g proteine, 6g carboidrati netti, 19g grassi



Pollo alle erbe in slow cooker

8 oz- 295 kcal



Pomodori al forno

2 pomodoro(i)- 119 kcal

Pranzo

375 kcal, 53g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



Filetto di maiale

8 oz- 234 kcal



Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 5

1043 kcal ● 101g proteine (39%) ● 61g grassi (53%) ● 12g carboidrati (5%) ● 11g fibre (4%)

Colazione

225 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Cena

445 kcal, 39g proteine, 3g carboidrati netti, 30g grassi



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal



Riso di cavolfiore
1 tazza(e)- 61 kcal

Pranzo

375 kcal, 53g proteine, 4g carboidrati netti, 14g grassi



Filetto di maiale
8 oz- 234 kcal



Broccoli con olio d'oliva
2 tazza(e)- 140 kcal

Giorno 6

1115 kcal ● 87g proteine (31%) ● 77g grassi (62%) ● 12g carboidrati (4%) ● 7g fibre (3%)

Colazione

225 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Cena

445 kcal, 39g proteine, 3g carboidrati netti, 30g grassi



Cosce di pollo al forno
6 oz- 385 kcal



Riso di cavolfiore
1 tazza(e)- 61 kcal

Pranzo

445 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 30g grassi



Pollo allo spiedo
6 oz- 357 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Giorno 7

1125 kcal ● 89g proteine (32%) ● 76g grassi (61%) ● 13g carboidrati (5%) ● 8g fibre (3%)

Colazione

225 kcal, 9g proteine, 5g carboidrati netti, 17g grassi



Cavolo riccio saltato
61 kcal



Uova con pomodoro e avocado
163 kcal

Cena

455 kcal, 42g proteine, 5g carboidrati netti, 29g grassi



Cosce di pollo con pomodori e feta
1 coscia/e- 455 kcal

Pranzo

445 kcal, 39g proteine, 4g carboidrati netti, 30g grassi



Pollo allo spiedo
6 oz- 357 kcal



Pomodori al forno
1 1/2 pomodoro(i)- 89 kcal

Altro

- insalata mista
1 tazza (30g)
- preparato per condimento ranch
1/4 bustina (30 g) (7g)
- cavolfiore surgelato
8 tazza (907g)
- pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)
- miscela di erbe italiane
2 pizzico (1g)

Latticini e prodotti a base di uova

- formaggio di capra
1 oz (28g)
- formaggio cheddar
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
- uova
5 grande (250g)
- burro
2 cucchiaio (27g)
- formaggio feta
1/2 oz (14g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
1 1/4 oz (40mL)
- condimento ranch
2 cucchiaio (30mL)
- olio
3 1/3 oz (101mL)

Prodotti a base di maiale

- bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
- filetto di maiale, crudo
1 lbs (453g)

Prodotti a base di noci e semi

- semi di girasole
1 oz (32g)
- semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)
- noci di macadamia sgusciate tostate
1 oz (28g)

Verdure e prodotti vegetali

- cipollotti
1 cucchiaio, tritato (6g)
- pomodori
6 1/2 medio intero (\approx 6,4 cm dia.) (801g)
- broccoli surgelati
4 tazza (364g)
- foglie di cavolo riccio (kale)
3 tazza, tritata (120g)

Spezie ed erbe aromatiche

- basilico fresco
7 foglie (4g)
- Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
- timo, essiccato
1/4 g (0g)
- aglio in polvere
2 pizzico (1g)
- paprika
2 pizzico (1g)
- pepe nero
5 pizzico (1g)
- sale
5 pizzico (2g)

Prodotti a base di pollame

- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 lbs (899g)
- cosce di pollo disossate senza pelle
3/4 lbs (340g)
- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
18 oz (510g)

Frutta e succhi di frutta

- avocado
1 3/4 avocado (352g)
- succo di limone
1 cucchiaino (5mL)

Zuppe, salse e sughi

- salsa per pasta
1 cucchiaio (16g)

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Omelette con pomodoro e basilico

152 kcal ● 7g proteine ● 13g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

formaggio cheddar
1/2 cucchiaio, grattugiato (4g)
cipollotti
1/2 cucchiaio, tritato (3g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori, finemente tritato
1/2 pomodoro serpente (31g)
uova, sbattute
1 grande (50g)
basilico fresco, strappato
2 foglie (1g)

Per tutti i 2 pasti:

formaggio cheddar
1 cucchiaio, grattugiato (7g)
cipollotti
1 cucchiaio, tritato (6g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
pomodori, finemente tritato
1 pomodoro serpente (62g)
uova, sbattute
2 grande (100g)
basilico fresco, strappato
4 foglie (2g)

1. In una ciotola piccola, mescola pomodoro, formaggio, basilico, cipolla, metà dell'olio e un po' di sale e pepe.
2. Scalda l'olio rimanente in una padella piccola e versa uno strato uniforme di uova. Quando è cotta, distribuisce il composto di pomodoro su metà dell'omelette e piega l'altra metà sopra.
3. Tieni sul fuoco per altri 30 secondi circa, poi toglie e serve.

Semi di girasole

90 kcal ● 4g proteine ● 7g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

semi di girasole
1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

semi di girasole
1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Noci di macadamia

109 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

**noci di macadamia sgucciate
tostate**

1/2 oz (14g)

Per tutti i 2 pasti:

**noci di macadamia sgucciate
tostate**

1 oz (28g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.
-

Avocado

176 kcal ● 2g proteine ● 15g grassi ● 2g carboidrati ● 7g fibre



Per singolo pasto:

avocado

1/2 avocado (101g)

succo di limone

1/2 cucchiaino (3mL)

Per tutti i 2 pasti:

avocado

1 avocado (201g)

succo di limone

1 cucchiaino (5mL)

1. Apri l'avocado e preleva la polpa.
 2. Spruzza con succo di limone o lime a piacere.
 3. Servi e gusta.
-

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Cavolo riccio saltato

61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

foglie di cavolo riccio (kale)

1 tazza, tritata (40g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 3 pasti:

foglie di cavolo riccio (kale)

3 tazza, tritata (120g)

olio

1 cucchiaio (15mL)

1. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungi il cavolo riccio e saltalo per 3-5 minuti finché non si ammorbidisce e diventa leggermente lucido. Servi con un pizzico di sale e pepe.
-

Uova con pomodoro e avocado

163 kcal ● 8g proteine ● 12g grassi ● 2g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

sale

1 pizzico (0g)

uova

1 grande (50g)

pepe nero

1 pizzico (0g)

pomodori

1 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (27g)

avocado, affettato

1/4 avocado (50g)

basilico fresco, tritato

1 foglie (1g)

Per tutti i 3 pasti:

sale

3 pizzico (1g)

uova

3 grande (150g)

pepe nero

3 pizzico (0g)

pomodori

3 fetta/e spesse/grandi (spessore 1,3 cm) (81g)

avocado, affettato

3/4 avocado (151g)

basilico fresco, tritato

3 foglie (2g)

1. Cuoci le uova secondo la tua preferenza, condisci con sale e pepe.
 2. Disponi le fette di pomodoro su un piatto e guarnisci con avocado e basilico, quindi aggiungi le uova.
 3. Servire.
-

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Insalata con bacon e formaggio di capra

227 kcal ● 12g proteine ● 19g grassi ● 2g carboidrati ● 1g fibre



insalata mista
1 tazza (30g)
formaggio di capra
1 oz (28g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
bacon cotto
1 fetta(e) (10g)
semi di girasole
1 cucchiaino (4g)

1. Cuocere il bacon seguendo le istruzioni sulla confezione. Mettere da parte.\r\nNel frattempo unire lattuga, semi di girasole, formaggio di capra e olio d'oliva.\r\nQuando il bacon si è raffreddato, sbriciolarlo sopra le verdure e servire.

Semi di zucca

183 kcal ● 9g proteine ● 15g grassi ● 3g carboidrati ● 2g fibre



semi di zucca tostati, non salati
4 cucchiaio (30g)

1. La ricetta non contiene istruzioni.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Pomodori al forno

1/2 pomodoro(i) - 30 kcal ● 0g proteine ● 2g grassi ● 1g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaino (3mL)
pomodori
1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(46g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaino (5mL)
pomodori
1 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (91g)

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.

Petto di pollo base

8 oz - 317 kcal ● 50g proteine ● 13g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

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.

Riso di cavolfiore

1 1/2 tazza(e) - 91 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)
olio
1/2 cucchiaio (8mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)
olio
1 cucchiaio (15mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
 3. Servire.
-

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4 e giorno 5

Filetto di maiale

8 oz - 234 kcal ● 47g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

filetto di maiale, crudo
1/2 lbs (227g)

Per tutti i 2 pasti:

filetto di maiale, crudo
1 lbs (453g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
 2. Se il tuo filetto di maiale è senza condimento, condisci con sale/pepe e le erbe o spezie che hai a disposizione.
 3. Mettilo su una teglia e cuoci per circa 20-25 minuti, o fino a quando la temperatura interna raggiunge i 160°F (72°C).
 4. Togli dal forno e lascia riposare per circa 5 minuti. Affetta e servi.
-

Broccoli con olio d'oliva

2 tazza(e) - 140 kcal ● 5g proteine ● 9g grassi ● 4g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero
1 pizzico (0g)
sale
1 pizzico (0g)
broccoli surgelati
2 tazza (182g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero
2 pizzico (0g)
sale
2 pizzico (1g)
broccoli surgelati
4 tazza (364g)
olio d'oliva
4 cucchiaino (20mL)

1. Prepara i broccoli secondo le istruzioni sulla confezione.
 2. Irrora con olio d'oliva e condisci con sale e pepe a piacere.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Pollo allo spiedo

6 oz - 357 kcal ● 38g proteine ● 23g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

pollo allo spiedo, cotto
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

pollo allo spiedo, cotto
3/4 lbs (340g)

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

Pomodori al forno

1 1/2 pomodoro(i) - 89 kcal ● 1g proteine ● 7g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

olio
1/2 cucchiaio (8mL)
pomodori
1 1/2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(137g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
1 cucchiaio (15mL)
pomodori
3 piccolo intero (≈6,1 cm dia.)
(273g)

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 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1

Pollo al ranch

8 oz - 461 kcal ● 51g proteine ● 26g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

condimento ranch

2 cucchiaio (30mL)

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (224g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

preparato per condimento ranch

1/4 bustina (30 g) (7g)

1. Preriscaldare il forno a 350 F (180 C).\r\nSpennellare l'olio uniformemente su tutto il pollo.\r\nCospargere la polvere per ranch su tutti i lati del pollo e premere fino a quando è completamente ricoperto.\r\nDisporre il pollo in una pirofila e cuocere per 35-40 minuti o fino a completa cottura.\r\nServire con un contorno di salsa ranch.

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 2 e giorno 3

Cosce di pollo base

6 oz - 255 kcal ● 32g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo disossate senza pelle

6 oz (170g)

olio

1/4 cucchiaio (4mL)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo disossate senza pelle

3/4 lbs (340g)

olio

1/2 cucchiaio (8mL)

1. Strofinare le cosce di pollo con olio, sale, pepe e le spezie desiderate.
2. Fatele cuocere in padella o su una piastra per 4-5 minuti per lato fino a quando non sono più rosa all'interno, oppure cuocerle al forno preriscaldando il forno a 400°F (200°C) per circa 20 minuti o fino a quando la temperatura interna raggiunge 165°F (74°C).
3. Servire.

Riso di cavolfiore al burro

1 1/2 tazza(e) - 129 kcal ● 2g proteine ● 11g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro
1 cucchiaio (14g)
cavolfiore surgelato
1 1/2 tazza (170g)

Per tutti i 2 pasti:

burro
2 cucchiaio (27g)
cavolfiore surgelato
3 tazza (340g)

1. Prepara il riso di cavolfiore seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Ancora caldo, mescola il burro nel riso di cavolfiore.
3. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 4

Pollo alle erbe in slow cooker

8 oz - 295 kcal ● 51g proteine ● 10g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Dà 8 oz porzioni

Basilico essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
timo, essiccato
1 pizzico, foglie (0g)
aglio in polvere
2 pizzico (1g)
paprika
2 pizzico (1g)
olio
1/4 cucchiaio (4mL)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (227g)

1. Nota: Questa ricetta può anche essere adattata alla padella o al forno, anche se il pollo potrebbe risultare meno tenero. Per la padella, cuoci il pollo condito a fuoco medio fino a cottura completa, circa 6-8 minuti per lato. Per il forno, cuoci a 375°F (190°C) per 25-30 minuti, o fino a quando il pollo non è più rosa all'interno.
2. Metti tutti gli ingredienti, insieme a un po' di sale e pepe, nello slow cooker.
3. Strofini l'olio e le spezie sul pollo in modo uniforme.
4. Copri e cuoci a temperatura alta per 3-4 ore o a bassa per 6-8 ore, fino a quando il pollo è completamente cotto.
5. Una volta pronto, lascia riposare il pollo per 10 minuti. Affetta o sfilaccia usando due forchette, poi servi.

Pomodori al forno

2 pomodoro(i) - 119 kcal ● 2g proteine ● 9g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 2 pomodoro(i) porzioni

olio

2 cucchiaino (10mL)

pomodori

2 piccolo intero (≈6,1 cm dia.) (182g)

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 e giorno 6

Cosce di pollo al forno

6 oz - 385 kcal ● 38g proteine ● 26g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

6 oz (170g)

timo, essiccato

1/2 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

3/4 lbs (340g)

timo, essiccato

1 pizzico, macinato (0g)

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.

Riso di cavolfiore

1 tazza(e) - 61 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore surgelato

1 tazza (113g)

olio

1 cucchiaino (5mL)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore surgelato

2 tazza (227g)

olio

2 cucchiaino (10mL)

1. Cuoci il cavolfiore secondo le istruzioni sulla confezione.
2. Mescola con olio e un po' di sale e pepe.
3. Servire.

Cena 5 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo con pomodori e feta

1 coscia/e - 455 kcal ● 42g proteine ● 29g grassi ● 5g carboidrati ● 2g fibre



Dà 1 coscia/e porzioni

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

formaggio feta

1/2 oz (14g)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

salsa per pasta

1 cucchiaio (16g)

pomodori

3/8 pinta, pomodorini (112g)

1. Condire generosamente il pollo con sale e pepe.\r\nScaldare una padella profonda a fuoco medio. Aggiungere il pollo con la pelle rivolta verso il basso e cuocere fino a quando la pelle è ben dorata e croccante, circa 12-15 minuti. Trasferire il pollo su un piatto, con la pelle verso l'alto, e mettere da parte.\r\nAggiungere i pomodori, la salsa di pomodoro e il condimento. Mescolare e far sobbollire per circa 10 minuti, fino a quando i pomodori iniziano a rompersi e la salsa si addensa leggermente.\r\nRimettere il pollo nella padella, con la pelle verso l'alto, sistemandolo in modo che la carne tocchi la salsa mantenendo la pelle esposta. Continuare la cottura per 8-12 minuti, o fino a quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 165°F (75°C).\r\nTogliere dal fuoco, sbriciolare la feta sopra e servire.
-