Cotoletta light

Ingredienti per 4 persone:

400 gr. Petto di pollo o tacchino, limone ,olio evo, pangrattato,sale e zenzero fresco.

Preparazione : spremere il limone, agiungervi del sale e lasciare a marinare la carne per 10 minuti. Versare il pane in un piatto e adagiarvi la carne, ricoprendola completamente di pane. Nel frattempo versare un filo di olio evo in pentola antiaderente ceramicata e disporre la carne, lasciarla cuocere per 10-15 minuti, spolverare con lo zenzero fresco e servire ben calda.