



Miss Pot

Ciao sono Miss Pot, la casseruola grande amica della "pummarola", sul fuoco con lei qualche schizzo parte guardaci pure, ma un po' in disparte. Sai, le piaccio per il rivestimento così lei non si attacca e senza condimento: burro e olio in grandi quantità non fanno un piatto di qualità.

ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente usami solo con mamma o papà presente. E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.

Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita? Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.

Il sugo

È il turno del sugo al pomodoro tante ricette ne fanno tesoro perché è un ingrediente fondamentale della nostra cucina tradizionale.

Il suo bel rosso dà ai piatti colore e aggiunge un buon sapore.

È anche facile da usare: né buccia né semi devi levare, con dentro tonno o pollo diventa sfizioso e ci puoi fare un primo sostanzioso. Pasta e sugo sono una coppia affiatata, un bel piatto ti dà energia per la giornata. Spaghetti, penne e maccheroni scegli tu, son tutti buoni.



Cuciniamo insieme... il **sugo!**



(Sugo di pollo e piselli)

TEMPO DI PREPARAZIONE = 10 MINUTI
+ TEMPO COTTURA PASTA



Ingredienti

- 2 cucchiaini da minestra di petto di pollo
- 1 cucchiaio da minestra di piselli (freschi o surgelati o in scatola)
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 pizzico di sale

Preparazione

1. Taglia a dadini il petto di pollo
2. Versa l'olio in una padella con i piselli e cuoci per pochi minuti, se occorre versa un poco di acqua
3. Unisci il petto a cubetti nella padella con i piselli ed insaporisci con un pizzico di sale
4. Continua ancora per poco la cottura mescolando
5. Scola la pasta
6. Versa il sugo di pollo sulla pasta e mescola

Trucchetto

Se vuoi far prima, usa i piselli in scatola: potrai aggiungerli all'ultimo momento.

