

Préparation

- Ouvrir le blanc de poulet en 2 pour en faire une escalope.
- Saler et poivrer.
- Déposer sur chaque escalope : basilic, tranches de mozza, tranches de tomates, et morceaux d'olives; puis refermer l'escalope.
- Mettre dans une sauteuse chaude.
- Saisir une face puis baisser le feu, retourner et baisser le feu.
- Laisser cuire à feu doux 10 min environ



Cuisine maison



Poulet Mozza

Ingrédients



- 4 Blancs de poulet
- 2 tomates
- 125g mozzarella
- Olives noires
- Basilic, sel, poivre

Astuces

- Laisser la viande se décoller avant de la retourner.
- Servir avec des légumes agrémentés d'herbes de provences.

Valeurs nutritionnelles :
pour 1 escalope mozza

Calories 232 kcal

Protéines
38g

Lipides
8g

GLUCIDES
3g