Pollastre amb samfaina

actius amb **salut**

Ingredients per a 4 persones

- 500 g de pit de pollastre
- 1 albergínia
- 2 pebrots vermells
- 2 tomàquets madurs grossos
- 3 grans d'all
- 1 copa de vi blanc
- 1 fulla de llorer
- 5 cullerades soperes d'oli d'oliva
- Sal i pebre blanc

És important que complementeu els àpats amb postres a base de fruita fresca i de temporada.

Elaboració

1. Talleu el pollastre a daus grossos.
2. Netegeu els pebrots i l'albergínia i talleu-los a daus.
3. Peleu els alls i talleu-los a làmines.
4. Poseu a coure els alls en una cassola de fang amb oli i quan comencin a agafar color afegiu-hi el pollastre.
5. Coeu-ho tapat i a foc suau durant uns 15 minuts.
6. Afegiu-hi els pebrots i el llorer i deixeu-ho coure 2 minuts.
7. Afegiu-hi l'albergínia, els tomàquets ratllats, el vi, la sal i el pebre.
8. Coeu-ho destapat i remenant-ho de tant en tant fins que l'albergínia sigui tendra.
9. Podeu rectificar-ho de sal i pebre abans de servir-ho.

Comentari dietètic

El pollastre, en ser un tipus de carn de textura tova i sabor delicat, és una de les més consumides i acceptades per la població. És rica en proteïnes d'excel·lent qualitat i conté poc greix. El pit de pollastre, especialment, és una de les parts que es cuina amb més freqüència i el seu sabor suau admet acompanyaments molt diversos. En aquest plat la samfaina és una manera d'incorporar les hortalisses com a guarnició en els segons plats, i així enriquir la dieta en minerals, vitamines, antioxidants i fibra. Resulta un plat adequat per a totes les edats.

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

http://canalsalut.gencat.cat

Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

30 MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES

© 2012, Generalitat de Catalunya. DLB. 16796-2012