

Pollo tonnato

die schnelle Sommerversion

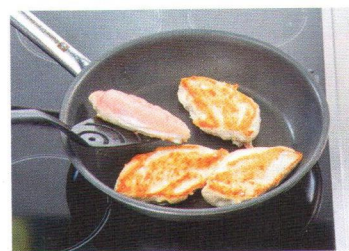


Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- 4 Pouletbrüstli (je 160 g)
- Öl zum Braten
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Dose Thon in Salzwasser (MSC, ca. 150 g)
- 2 EL Kapern
- 90 g Dessert extrafine (Sauermilch)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 250 g Datteltomaten
- 1 Schalotte
- wenig Sonnenblumensprossen

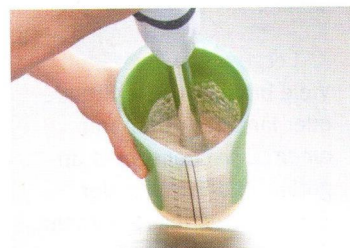
Portion: 285 kcal, F 9 g, Kh 4 g, E 48 g

1. SCHRITT



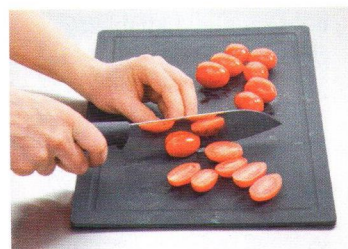
Pouletbrüstli im heissen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, würzen.

2. SCHRITT



Thon und **Kapern** abtropfen, mit **Sauermilch**, **Zitronensaft** und **Salz** pürieren.

3. SCHRITT



Poulet in Tranchen schneiden, mit der Sauce auf Tellern anrichten. **Tomaten** halbieren, **Schalotte** in Ringe schneiden, mit den **Sprossen** darauf verteilen.