

SECONDI PIATTI

Cosce di pollo alla chermoula

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Le cosce di pollo alla chermoula sono un secondo piatto davvero gustoso. Si tratta di un modo alternativo per poter preparare le solite cosce di pollo che girano e rigirano nel frigorifero senza avere una destinazione precisa.

A dare lo sprint ad un ingrediente tanto semplice come le cosce di pollo è questa salsa marocchina, la chermoula, che si prepara molto semplicemente con una base di trito di coriandolo e prezzemolo insaporito da spezie, aglio e ammorbidito da olio extravergine d'oliva.

Una sorta di pesto esotico con il quale potrete insaporire il pollo prima di metterlo a cuocere insieme alle patate, che anch'esse ne verranno

insaporite creando un mix perfetto anche a livello nutrizionale: un piatto unico gustoso e salutare.

Per questa ricetta è ovvio che sarebbe meglio avere il coriandolo, la ricetta tradizionale lo annovera tra gli ingredienti principali di questa ricetta e mai venir meno ai dettami della tradizione e al rispetto di culture che non siano la nostra, ma se proprio volete trovarlo e non trovate il coriandolo, potete preparare una specie di chermoula che non sarà più quella originale utilizzando il solo prezzemolo.

INGREDIENTI

COSCE DI POLLO circa 12 - 600 gr

PATATE circa 4 - 800 gr

CHERMOULA 5 cucchiari da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare le cosce di pollo alla chermoula dovrete come prima cosa preparare le cosce di pollo: rimuovete completamente la pelle cosicchè la chermoula possa penetrare a fondo nella carne ed insaporire le cosce.

Raccogliete le cosce di pollo in una ciotola sufficientemente capiente da poterle mescolare e aggiungete la chermoula, noi abbiamo calcolato circa una decina di cucchiari ma potrete valutare voi stessi la quantità necessaria affinché le cosce di pollo ne siano completamente ricoperte.

2 A questo punto passate alla preparazione delle patate: sbucciatele, sciacquatele e riducetele a cubetti di circa 1,5 cm per lato. Ed unite anch'esse alla ciotola con pollo e chermoula.

3 Prendete una bella pirofila, ungetela con dell'olio extravergine d'oliva e trasferitevi le cosce di pollo e le patate con tutta la chermoula che avrete aggiunto.

Regolate il tutto di sale e versate un altro filo d'oli extravergine d'oliva.

- 4 Scaldate il forno a 200°C e non appena avrà raggiunto la temperatura desiderata, infornate la pirofila e lasciate cuocere le cosce di pollo per 40-45 minuti.
- 5 Una volta cotto il pollo e le patate non dovrete far altro che servire le cosce di pollo alla chermoula in tavola aggiungendo, a piacere, altra chermoula fresca.