

SECONDI PIATTI

Petto di pollo al limone al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 1 ORA DI MACINATURA



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO di circa 500 g - 1

LIMONE succo e scorza - 1

RITZ 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Ottimo questo petto di pollo al limone al forno, vediamo insieme come si fa: intanto prendete un bel petto di pollo da 500-600 g e pulitelo da eventuali ossicini, grasso e scarti, quindi tagliatelo a listarelle o a dadotti, come più preferite. Ricordate che le dimensioni dei pezzi dovranno corrispondere più o meno ad un boccone.
- 2 Trasferite i pezzi di petto di pollo in un contenitore o una terrina e aggiungete sia il succo che la scorza a listarelle di un limone. Mescolate affinché il succo possa raggiungere tutti i pezzi di pollo, coprite con un foglio di pellicola trasparente e riponete in frigorifero per

circa un'ora.

Il tempo di marinatura è indicativo, più la carne rimarrà nella marinata e più prenderà il sapore del limone.

- 3** A questo punto, riunite in un sacchetto i ritz e riduceteli in briciole con l'aiuto di un batticarne o con un bicchiere. Aggiungete nel sacchetto anche i pezzi di pollo scolati dalla marinata e scuotete il tutto affinché i pezzi di pollo possano rivestirsi completamente di briciole di ritz.
- 4** Preparate una bella teglia ampia, foderatela con un foglio di carta forno e ungete con un filo d'olio extravergine d'oliva. Disponete i pezzi di pollo nella teglia in modo tale che non si sovrappongano l'uno all'altro, condite ancora con un filo d'olio il quale aiuterà nell'ottenere una doratura uniforme.
- 5** Scaldate il forno a 180°C ventilato, quindi infornate la teglia e cuocete il pollo per circa 15-20 minuti, controllate comunque l'aspetto dei bocconcini che dovranno risultare croccanti e dorati, quasi come fossero fritti.
- 6** Servite il petto di pollo al limone in forno ancora caldo o anche tiepido accompagnandolo con salsine di vostro gusto e cospargendo i bocconcini con poco sale.