

Pollo al forno

DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Spesso si compra il pollo perché leggero, economico, ma non si sa poi come cucinarlo. La carne infatti essendo povera di grassi risulta sempre un po' asciutta e poco saporita. Ma con la ricetta del nostro pollo al forno finalmente porterete a tavola qualcosa di molto gustoso anche se semplice da realizzare.

Questa ricetta del pollo al forno è di sicura riuscita!

Non ci vuole molto infatti a realizzare questa ricetta e in men che non si dica renderete felici tutti, grandi e piccoli perché il pollo arrosto, come quello della rosticceria piace davvero a tutti.

Se cercate altre ricette con il pollo ecco per voi alcune proposte gustosissime:

pollo speziato allo yogurt strecchetti di pollo ai funghi

INGREDIENTI

POLLO circa 1 kg - 1

AGLIO 2 spicchi

LIMONE ½

ROSMARINO 6 rametti

SALVIA 5 foglie

TIMO 2 rametti

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PATATE 1 kg

PREPARAZIONE

- 1** Quando avete voglia di preparare il pollo al forno, per ottenere un buon risultato la cosa importante da fare è condire bene il pollo, quindi procedete nella seguente maniera. Preparate un trito di salvia, timo e rosmarino, raccogliete il tutto in una ciotolina e inumidite gli odori con poco olio. Con l'aiuto di un cucchiaino alzate leggermente la pelle del pollo e distribuite gli odori appena preparati sotto la pelle. Tagliate a fette un limone e mettele all'interno del pollo. Condite bene l'interno del pollo con un pò di rosmarino, la salvia, 1 spicchio d'aglio in camicia, infine salate e pepate; legate con lo spago da cucina il pollo. Trasferite il pollo in una teglia da forno leggermente unta con dell'olio.
- 2** Pelate le patate e tagliatele a pezzi piuttosto grandi e, mettetele tutte intorno al pollo. Insaporite con del rosmarino, un pizzico di sale e pepe e, aggiungete in teglia anche uno spicchio d'aglio in camicia. Condite il tutto con un generoso giro d'olio e trasferite in forno a 180°C ventilato preriscaldato, per circa 60 minuti. Durante la cottura una cosa molto importante da fare é: nappare con il fondo di cottura il pollo all'incirca ogni 15-20 minuti, in modo tale da farlo insaporire bene. Controllate via via anche la cottura delle patate, e

se vedete che si scuriscono troppo all'incirca un 15 minuti prima del termine di cottura, copritele con della carta stagnola. Se necessario a terminate la cottura usando il grill per 2-3 minuti a 220°C, poi sfornate e servite.