

SECONDI PIATTI

Pollo al mattone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 30 MINUTI DI MARINATURA



INGREDIENTI

POLLO 1

SALVIA 2 rametti

ROSMARINO 2 rametti

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

Siete stanchi del solito pollo anemico? Il pollo al mattone vi viene in aiuto, si tratta di una ricetta molto semplice, leggera ma gustosa e saporita.

L'unico accorgimento è disporre di un mattone refrattario, ovvero resistente alle alte temperature.

PREPARAZIONE

- 1 Preparate il pollo per la cottura: fiammeggiatelo per rimuovere la peluria in eccesso e rimuovete la punta delle ali ed il codino.

2 Spremete il limone per ricavarne il succo e tagliate la scorza per ricavarne dei pezzetti.



3 Scollate la pelle del pollo dalla polpa e inserite sottopelle dei pezzetti di rosmarino e dei pezzetti di scorza di limone.



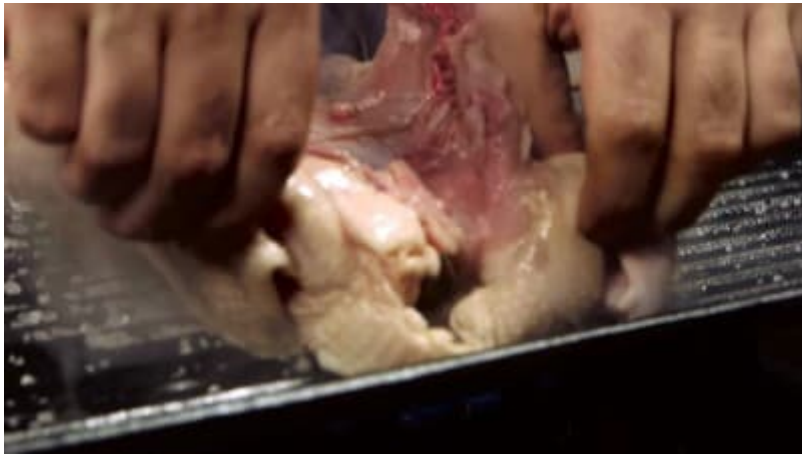
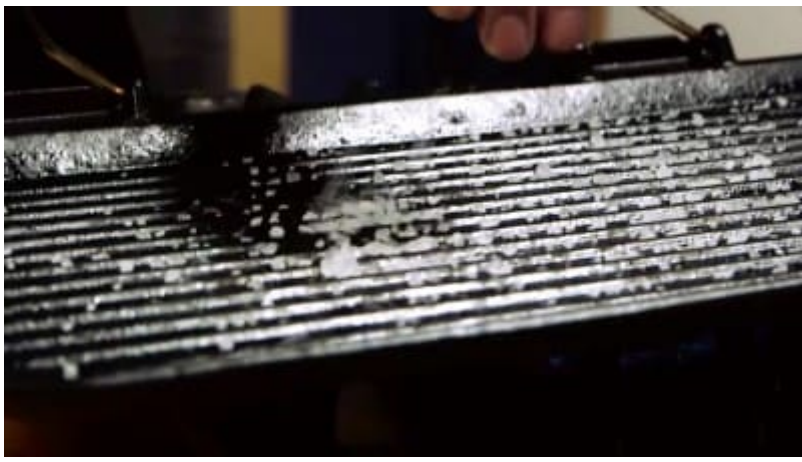
- 4 Trasferite il pollo in una pirofila e irroratelo con il succo di limone, unite dei pezzetti di scorza di limone, della salvia e del rosmarino.



- 5 Ungetelo, quindi, con abbondante olio e condite con sale e pepe. Coprite il tutto con della pellicola trasparente e fate marinare per 30 minuti circa.



6 Nel frattempo scaldate una griglia possibilmente in ghisa, cospargetela di sale grosso e adagiatevi sopra il pollo marinato. Copritelo con un mattone pesante.



7 Dopo 5-6 minuti girate il pollo dall'altra parte e fatelo cuocere per circa 15 minuti.



- 8 Bagnate successivamente il pollo con la marinata messa da parte, copritelo di nuovo con il mattone e proseguite la cottura.



- 9 Dopo una decina di mintui, girarlo dall'altra parte e farlo cuocere un altro po', fino a quando se punzecchiato fuoriesca solo liquido chiaro. Se esce del liquido rosato, il pollo dovrà cuocere un altro po'.



10 A cottura ultimata, trasferire il pollo sul tagliere, tagliarlo e servirlo con un'insalata di pomodori o verdura a piacere.

