

SECONDI PIATTI

# Pollo arrosto ripieno di ceci

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il pollo arrosto ripieno di ceci è un ottimo secondo piatto di carne bianca, perfetto da servire quando a tavola ci sono degli ospiti su cui si vuole far colpo. Una ricetta in realtà molto semplice che richiede solo un po' di pazienza per la cottura, ma per il resto molto elementare quindi sarà possibile per tutti farla. Ideale per una domenica in famiglia o per una cena particolare. Provate questa pietanza e siamo sicuri vi piacerà. Se amate le carni farcite, vi diamo anche un altro suggerimento: perché non provate a realizzare anche il [coniglio arrosto](#) ripieno? In effetti queste sono ricette molto furbe che vi permetteranno di preparare un ricco secondo in anticipo per poi servirlo al momento giusto. La ricetta è semplicissima e vi consentirà di fare

un'ottima figura con i vostri ospiti!

## INGREDIENTI

POLLO 1

CECI già cotti - 250 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

LIMONE 2

BURRO 100 gr

TIMO fresco - 5 rametti

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Per il pollo arrosto ripieno di ceci, iniziate preparando il ripieno: riunite in una ciotola i ceci già cotti, conditeli con olio extravergine d'oliva, regolate bene con il sale, un'abbondante macinata di pepe nero e aromatizzate con la scorza ed il succo di un limone. Mescolate per bene in modo che tutti i sapori si amalgamino in modo perfetto.





2 Prendete, quindi, il pollo e farcitelo con il composto a base di ceci. Chiudete l'apertura del

pollo con un limone intero.



**3** Fate fondere il burro in un pentolino e aromatizzatelo con quache fogliolina di timo fresco.







- 4 Sollevate delicatamente la pelle del pollo dalla polpa sottostante e facendo attenzione a non rompere quest'ultima, condite il sotto-pelle con il burro aromatizzato. Spalmate la superficie del pollo con il burro avanzato.



- 5 Trasferite il pollo su di una griglia che avrete posizionato all'interno di una teglia, salate e pepate bene la superficie, quindi assicuratevi che l'apertura del pollo sia ben chiusa con uno spiedo.



6 Infornate a 190-200°C in forno statico per 1 ora 15 minuti circa; se negli ultimi 5 minuti di

cottura notate che il pollo non si è dorato bene, accendete il grill e terminate la cottura.



**7** Una volta cotto, tagliate il pollo a pezzi, tenendo da parte il ripieno.



**8** Servite il pollo accompagnato dal ripieno di ceci.





