

SECONDI PIATTI

## Pollo con l'harissa

---

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *20 min*    COTTURA: *60 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *difficile*

NOTE: *24 ORE DI MARINATURA*

---



Il **pollo all'harissa** è un secondo piatto gustoso e diverso dal solito a dispetto dell'ingrediente base ovvero il pollo, ingrediente super inflazionato e del quale è possibile stufarsi...ma non in questo caso!

La marinata agrodolce, conferisce al pollo un sapore caratteristico e una morbidezza fantastica.

L'harissa, spennellata successivamente sul pollo da uno sprint in più alla carne di pollo con il suo aroma e la sua piccantezza!

Se poi non volete comprare l'harissa al supermercato o se volete aggiungere un tocco

molto personale alla ricetta, vi consigliamo di realizzare l'harissa in casa seguendo la nostra [ricetta](#), il risultato sarà perfetto!

Se amate poi i secondi di carne bianca, ecco qui di seguito alcune **ricette con il pollo** da provare assolutamente:

[pollo arrosto](#)

[pollo con i peperoni](#)

## INGREDIENTI

POLLO da circa 1 kg - 1

SPICCHIO DI AGLIO 3

SALSA HARISSA 2 cucchiaini da tavola

ZUCCHERO 0,33 tazze

SALE GROSSO  $\frac{1}{4}$

SEMI DI CORIANDOLO  $\frac{1}{4}$  tazze

SEMI DI CORIANDOLO  $\frac{1}{4}$  tazze

ACQUA 2 l

## PREPARAZIONE

- 1 Riunite in una pentola l'acqua, l'aglio sbucciato, il coriandolo, lo zucchero ed il sale; mescolate e portate a bollore. Successivamente spegnete il fuoco e fate freddare il composto in una ciotola a parte aggiungendo del ghiaccio se avete fretta di farlo freddare.







- 2 Preparete il pollo: pulitelo dal grasso in eccesso, eliminate le punte delle ali e fiammeggiate per eliminare eventuale peluria residua.



- 3 Quando la marinata sarà fredda, tuffatevi il pollo che dovrà rimanervi immerso per 24 ore con un peso sopra. Potete utilizzare anche la tecnica del sacchetto del gelo per farvi marinare il pollo in modo omogeneo.





- 4 Trascorse le 24 ore, togliete il pollo dalla marinata, fatelo scolare bene e asciugetelo su fogli di carta assorbente.



- 5 Spennellate tutta la superficie del pollo con l'harissa, quindi trasferitelo su di una griglia posta in una teglia che possa raccogliere il fondo di cottura.



6 Infornate a 200°C per 10 minuti, quindi a 170°C per altri 50 minuti.



7 Servite il pollo all'harissa ben caldo irrorandolo con il fondo di cottura.

