

SECONDI PIATTI

Petto di pollo con cipolle e peperoni

di: *emilia*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Quanti di voi detestano il petto di pollo per quel suo colore e sapore quasi neutro e senza carattere? Con questa **ricetta di petto di pollo con cipolle e peperoni** potrete ben presto cambiare idea! Il pollo acquisterà sapore e carattere grazie alla presenza della cipolla rosa e dei peperoni stufati che creeranno una bell'accompagnamento saporito alla carne.

Avete presente il succulento e decisamente sostanzioso pollo ai peperoni alla romana? Ecco questa è una versione un po' rivisitata,

sicuramente più leggera data l'assenza della pelle del pollo e l'utilizzo del taglio più magro, ma allo stesso tempo perfetta anche nel caso dobbiate affrontare un pomeriggio di lavoro, visto che risulterà sicuramente più digeribile.

Questa ricetta di pollo è davvero, oltre che molto gustosa, anche economica, infatti non solo il petto di pollo è economico, ma anche le verdure che lo accompagnano sono alla portata di qualsiasi tasca e chissà magari qualcuno di voi avrà la fortuna di poter addirittura raccogliere questi ortaggi direttamente dal proprio orto!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO a fette - 1
PEPERONI gialli e rossi - 2
POMODORI CILIEGINI 8
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
CIPOLLA ROSSA 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
ORIGANO ESSICCATO 1 cucchiaino da tè
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1

Per ottenere un buon petto di pollo con cipolle e peperoni non dovrete lesinare sull'olio, sarà l'unica fonte di grasso di tutto il piatto, quindi versatene un bel fondo in una padella piuttosto ampia, sufficientemente ampia da poter contenere sia le fette di petto di pollo che le verdure.

Accendete il fuoco e iniziate a far scaldare l'olio, mi raccomando che sia extravergine

d'oliva!



- 2** Prendete subito uno spicchio d'aglio in camicia ed unitelo alla padella senza nemmeno schiacciarlo, ci servirà giusto per un sentore lontano, non dovrà essere troppo invadente. Lasciate che si scaldi per bene fino a che l'olio non inizi a sfrigolare tutt'intorno allo spicchio d'aglio.



- 3** Nel frattempo prendete una bella cipolla rossa, in questo caso questa cipolla, più dolce rispetto alle altre, ci sta proprio una meraviglia! Soprattutto perchè s'accompagna con un'altra verdura dolce come i peperoni.

Sfogliate la cipolla dagli strati più esterni che sono secchi ed affettatela ad uno spessore medio, nè troppo fine nè troppo spessa.

Per ovviare al problema annoso della copiosa lacrimazione durante questa operazione d'affettare la cipolla, potrete bagnare sia la cipolla che la lama del coltello, in questo modo le molecole lacrimogene tipiche della cipolla non riusciranno a raggiungere gli occhi ed

eviterete, in questo modo, di piangere a dirotto!



- 4 Quando l'olio sfrogolerà vivacemente intorno allo spicchio d'aglio in camicia, sarà il momento di togliere lo spicchio e di unire la cipolla appena affettata. Mantenete il fuoco vivace, la cipolla dovrà soffriggere un pochino senza colorarsi troppo.



- 5 Quando la cipolla sarà rosolata, ammorbidita ed avrà assunto un colore appena dorato, dovrete aggiungere anche le fette di petto di pollo in modo tale che non si sovrappongano l'una con l'altra. Continuate la cottura a fiamma vivace poiché la carne dovrà dorarsi

leggermente.



- 6** Mentre il petto di pollo si rosola, pulite i peperoni: lavateli, quindi tagliateli a metà, togliete il picciolo, i filamenti bianchi e tutti i semi.

I filamenti bianchi interni al peperone sono la parte che ne causano la lenta e difficile digestione, pertanto siate accurati nel rimuoverli completamente magari utilizzando un coltellino affilato. A questo punto tagliate i peperoni, sia quello giallo che quello rosso, a tocchetti che non siano troppo piccoli altrimenti al termine della cottura non avrete che una salsa di peperoni piuttosto che pezzi di peperone morbidi e succulenti.





7 Girate il pollo sull'altro lato per continuare la rosolatura e aggiungete, solo in questo momento, un pochino di sale.

Mi raccomando, non aggiungete sale prima che la carne risulti sigillata, ovvero prima che cambi colore perchè altrimenti tutti i suoi succhi usciranno proprio per la capacità igroscopica del sale lasciandovi con delle fette di carne asciutte e stoppose.





8 Passate, ora, ai pomodorini: lavateli a dovere, quindi tagliateli a metà. Qualora i pomodorini che avrete a disposizione risultassero grandi, potete anche tagliarli in quarti, in questo caso va bene anche che si spappolino perchè così facendo creeranno una bella salsa sul fondo della padella.



9

Quando le fette di petto di pollo saranno ben rosolate su entrambi i lati, potrete aggiungere le verdure alla padella. Mescolate accuratamente e aggiungete un altro paio di pizzichi di sale e una bella macinata di pepe, in modo tale da insaporire bene tutti gli ingredienti.

Coprite la padella e lasciate cuocere a fuoco moderato, quindi dovrete abbassarlo un pochino, per circa 30 minuti o fino a che i peperoni non risulteranno morbidi e ben cotti.





10 Al termine della cottura, scoperchiate la padella e aromatizzate il petto di pollo con cipolle e peperoni con una generosa quantità, sempre in base ai propri gusti, di origano secco. Noi utilizziamo sempre quello dell'Etna che è davvero un origano spettacolare!

Se non amate particolarmente il sapore e l'aroma dell'origano potete pensare anche di aggiungere del basilico fresco spezzettato a mano.

Il piatto è pronto per essere servito in tavola ben caldo con tutto il suo sughetto da raccogliere rigorosamente con abbondanti fette di pane casereccio!





CONSIGLIO