

SECONDI PIATTI

Pollo al limone e olive

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Pollo al limone e olive

INGREDIENTI

POLLO in pezzi da 250 g - 1 kg
OLIVE VERDI
LIMONI 2
ACQUA CALDA
CORIANDOLO IN POLVERE 1 cucchiaino da tavola
CURRY 1 cucchiaino da tavola
PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 1

PREPARAZIONE

- 1 Quando avete voglia di preparare il pollo al limone e olive, prima di tutto prendete il pollo e dividetelo in pezzi di circa 250 g ciascuno o, meglio ancora fatevelo dividere

direttamente, dal vostro macellaio di fiducia, quindi procedete nella seguente maniera: versate poco olio extravergine d'oliva, in una padella, aggiungete i pezzi di pollo e fateli rosolare fino a doratura a fuoco basso.

2 Una volta che il pollo sarà perfettamente dorato, aggiungete nella padella il limone pelato a vivo (eliminare la scorza e la pellicina bianca). Aromatizzate con le spezie: coriandolo e curry, aggiungete anche un trito di prezzemolo e lo spicchio d'aglio diviso a metà, al quale avrete tolto l'anima interna. Incorporate qualche mestolo di acqua calda, regolate con un pizzico di sale, portate a bollore e fate cuocere coperto per 30-35 minuti.

3 Trascorso il tempo di cottura unite le olive verdi e lasciate insaporire e cuocere ancora per altri 10 minuti. Servite il pollo al limone e olive con la salsa ottenuta dal fondo di cottura.