

SECONDI PIATTI

Pollo al limone e olive

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

1 pollo ruspante
ghee (burro chiarificato usato nella cucina africana)
limone
coriandolo
peperoncino
curcuma da grattare
prezzemolo
pomodori
zenzero
patate
ras al-hanut
cumino in polvere
pistilli di zafferano
olive
limone in salamoia
3 cipolle
brodo di pollo
aglio.

PREPARAZIONE



- 2 Tagliare il pollo a pezzi e farlo marinare almeno 4 ore in una marinata preparata con il succo di limone, l'aglio e la curcuma grattugiata. Far sudare la cipolla nel ghee, aggiungere lo zenzero sbucciato e grattugiato con il suo succo, aggiungere il pollo e coprire.



- 3 Pestare i pistilli di zafferano, il miglior modo è prendere dell'alluminio, posarci lo zafferano, ricoprire con l'alluminio e passarci sopra con un mattarello. Sciogliere lo zafferano in un bicchiere di brodo aggiungerci 2 pizzichi di ras al-hanute, versare sul pollo. Coprire e cuocere per 10 minuti.



- 4 Aggiungere le patate, le carote, 2 cipolle tagliate in quarti, i pomodori ed eventualmente un bicchiere di brodo, ricoprire e cuocere per 20 minuti.



- 5 Sbollentare 2 minuti le olive. Aggiungere anche queste al pollo insieme ai limoni in salamoia e 2 pizzichi di cumino; aggiungere poi il coriandolo e il prezzemolo tritati. Ricoprire e terminare la cottura in forno.





NOTE

Il piatto per riuscire al meglio va cucinato nella tajine, in sostituzione si può usare una pentola di coccio.