

SECONDI PIATTI

Pollo al limone

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 60 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

POLLO 1
VINO BIANCO ½ bicchieri
LIMONE non trattati - 3
OLIVE VERDI 300 gr
SPICCHIO DI AGLIO 4
SEMI DI CORIANDOLO 1 cucchiaino da
tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate a pezzi il pollo, rosolatelo in una padella con 2 cucchiaini di olio, l'aglio schiacciato e il coriandolo pestato.

Ungete bene una teglia con l'olio rimasto, distribuite sul fondo la metà dei limoni affettati e sistematevi sopra i pezzi di pollo. Unite le olive e i limoni rimasti, quindi bagnate il tutto con il vino, salate a piacere e per finire spolverizzate con abbondante pepe macinato fresco.

Continuate la cottura in forno caldo a 180° ancora per 30 minuti. Potete servire il pollo caldo, ma se invece preferite, anche a temperatura ambiente.