

SECONDI PIATTI

## Pollo con banane

LUOGO: Sud America / Venezuela

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



### INGREDIENTI

POLLO di circa 1 - 1,5 kg - 1  
BANANE sbucciate e tagliate a fette di 1  
cm - 5  
VINO BIANCO DOLCE 1 bicchiere  
RUM ½ bicchieri  
ZUCCHERO GREZZO DI CANNA 1  
cucchiaino da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½  
bicchieri  
SALE  
PEPE NERO

### PREPARAZIONE

**1** Pulite e lavate il pollo; conditelo internamente ed esternamente con sale e pepe.

Riscaldare l'olio in un tegame, mettetevi il pollo, copritelo con un coperchio e fatelo cuocere a fuoco lento, rigirandolo di tanto in tanto fin che sia ben rosolato. Aggiungete il

vino e, poco dopo, lo zucchero e le banane.

Mettete poi il tutto in forno a 130-140°C fino a completa cottura.

Quando è cotto togliete il recipiente dal forno e rimettetelo sul fuoco, versandovi sopra il rum e, dopo qualche secondo, ritiratelo.