

SECONDI PIATTI

Pollo tapado

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1
- 2 kg di pollo tagliato a pezzetti
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla piccola sbucciata e affettata
- 450 g di zucchini tritati finemente
- 2 fette di ananas
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- ½ dado
- 250 g di pomodori pelati
- 2 pere
- 1 banana verde con la buccia
- 1 tazza di piselli

PREPARAZIONE

- 1 Ungere il pollo e farlo dorare nel forno ben caldo per 15 minuti. Togliere dal forno ed eliminare il grasso di cottura. Salare, ricoprire con le fette di ananas, poi unire gli zucchini

tritati, la cipolla affettata, il dado sbriciolato, i pomodori e lo zucchero.

Mettere il recipiente coperto sul fuoco a mezza fiamma per 25 minuti. Nel frattempo pelare e affettare le pere e tagliare le banane in 8 pezzi senza togliere la buccia.

Trascorso il tempo necessario versare nella pentola la frutta e i piselli. Coprire e cuocere lentamente per altri 15 minuti.

Prima di servire togliere le bucce alle banane.