

SECONDI PIATTI

Stufato di pollo - Souse

LUOGO: [Centro America / Bahamas](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [70 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

POLLO 800 gr
CONCENTRATO DI POMODORO 1
cucchiaio da tè
BRODO VEGETALE 300 ml
CIPOLLE 200 gr
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE
PEPERONI 3
PEPE BIANCO
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaio da tè
ROSMARINO 2 rametti
SALE

Uno stufato di pollo alle Bahamas, ebbene sì anche se sembra strano il souse è uno dei piatti tradizionali della cucina di quest'arcipelago di isole.

Questo stufato è molto più simile ad una zuppa che gli abitanti delle Bahamas amano servire e gustare accompagnandolo con i tipici piselli tropicali gialli e riso. Molto buona e saporita è una ricetta assolutamente da provare. Se amate poi questo genere di piatti provate anche quest'altro: provate questo di [manzo con le mele](#), davvero speciale!

PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola, preferibilmente in ghisa, rosolate il pollo in un giro d'olio di semi di girasole, o d'oliva se preferite, per qualche minuto per lato.

Vi accorgete che il pollo è ben rosolato quando cambia colore.



- 2 Nel frattempo che il pollo rosola, pulite i peperoni eliminando i semi e i filamenti bianchi,

quindi tagliateli a pezzi grossolani.



- 3 Tagliate anche la cipolla, sempre grossolanamente e aggiungetele al pollo non appena questo avrà la pelle bella croccante ed un colore dorato.





- 4 Unite anche i peperoni, il rosmarino, la paprica dolce (o piccante se vi piace) ed il brodo vegetale caldo.





5 Trasferite un po' di brodo vegetale in una piccola ciotola e stemperatevi il concentrato di pomodoro. Aggiungete questa soluzione alla casseruola e insaporite con sale e pepe.

Se utilizzate un brodo già salato, prestate attenzione alla quantità di sale da aggiungere. Semmai non aggiungetene per niente e regolate la sapidità solo al termine della cottura.





- 6** Lasciate stufare il pollo a casseruola coperta per 50-55 minuti, aggiungendo se necessario altro brodo.



- 7** Servite lo stufato di pollo ben caldo accompagnando con pane bruschettato, riso bianco, patate o polenta.

