

SECONDI PIATTI

Tagine di pollo con piselli e patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 1 pollo da 1 kg
- 2 pomodori
- 500 g di patate
- 500 g di piselli
- 4 cipolle fresche
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone
- 6 cucchiai di olio di oliva
- 10 rametti di prezzemolo
- sale e pepe nero
- 1/2 litro d'acqua
- 2 cucchiaini di spezie per tagine (miscela di zenzero, paprika dolce, curcuma, cannella, pepe, cardamono, noce moscata).

PREPARAZIONE

- 1 La marinata: in una bacinella mettere gli spicchi d'aglio schiacciati e il succo del limone. Aggiungere 3 cucchiai di olio, 2 cucchiaini di spezie, sale, pepe nero a piacere e il prezzemolo tritato.



- 2 Mescolare bene e immergere i pezzi di pollo lavati e ben asciugati.



3 Lasciarli marinare coperti da pellicola per circa 2 ore rigirandoli ogni tanto.



4 La cottura: trascorso il tempo di marinatura sgocciolare il pollo e farlo dorare in 3 cucchiai di olio di oliva per 10 minuti.



5 Aggiungere i pomodori spellati, tagliati a pezzi e cuocere a fuoco medio per 10 minuti.



- 6 Quando il pomodoro sarà disfatto leggermente aggiungere il liquido della marinatura e 1/2 litro d'acqua, coprire la pentola e cuocere a fuoco medio per 30 minuti circa.



- 7 Aggiungere ora le cipolle e le patate tagliate a grossi pezzettoni.



8 Rimettere il coperchio e cuocere per altri 30 minuti.



- 9 Togliere il coperchio, controllare la cottura e se necessario aggiungere un po' d'acqua, rimettere il coperchio e cuocere ancora per 30 minuti.



- 10 Trascorso il tempo aggiungere allo stufato i piselli e cuocere per altri 5 minuti.



11 Alla fine il piatto deve risultare un po' brodoso



12 Finalmente il piatto è finito!!
E' buonissimo e la carne è tenerissima!!!!
Vi consiglio di provarlo, non ve ne pentirete

