

SECONDI PIATTI

Tajine di pollo

LUOGO: [Africa](#) / [Marocco](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [90 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **tajine di pollo** è un piatto ricco e saporito originario del [Marocco](#). La tajine di pollo prende il suo nome dal **tradizionale tegame in terracotta a forma di cono** che si chiama appunto **Tajine**.

Spezie profumate come lo zenzero e la curcuma avvolgono il pollo e le verdure cotte insieme al pollo nella **tradizionale ricetta a lenta cottura** che fonde in modo delizioso i sapori di tutti gli ingredienti, dando vita ad un **piatto davvero indimenticabile**.

La **tajine di pollo** è un **piatto completo** che non richiede altri contorni, è una ricetta sorprendentemente facile da preparare, **basta rosolare il pollo e le verdure con le spezie,**

aggiungere un po' di acqua o brodo e lasciar cuocere a fuoco lento. Il tegame in terracotta, distribuisce il calore in modo uniforme e mantiene l'umidità, garantendo una cottura perfetta.

Se non hai la tajine in terracotta, puoi utilizzare un forno o una pentola a cottura lenta per ottenere un risultato simile. Allora, cosa aspetti? Mettiti ai fornelli e prepara la tua tajine di pollo!

INGREDIENTI PER FARE LA TAJINE DI POLLO

COSCE DI POLLO 4
PATATE 600 gr
CAROTE 400 gr
ZUCCHINE 400 gr
CIPOLLE 200 gr
CURCUMA 1 cucchiaino da tè
CUMINO 1 cucchiaino da tè
SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaino da tè
ZENZERO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiaino da tè
PEPE NERO
ZAFFERANO 1 bustina
LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 30 gr
ACQUA 300 ml
SALE

COME SI FA LA TAJINE DI POLLO

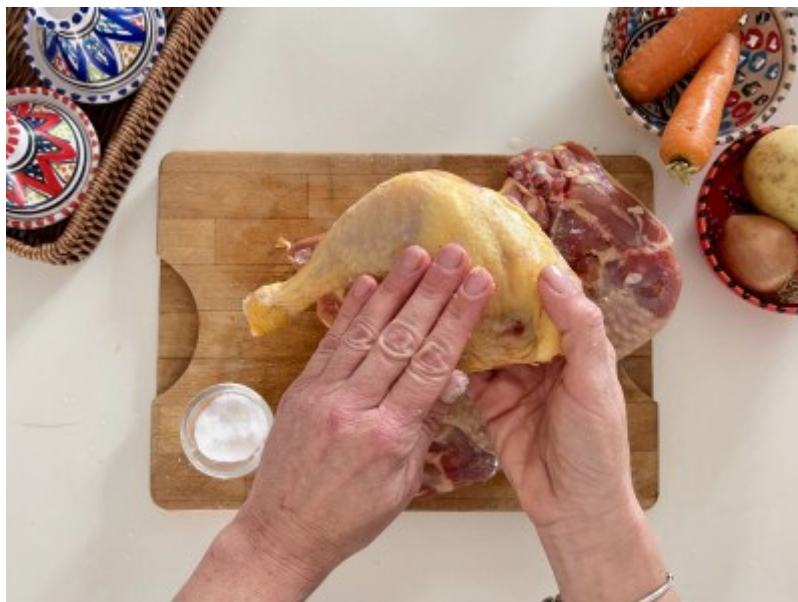
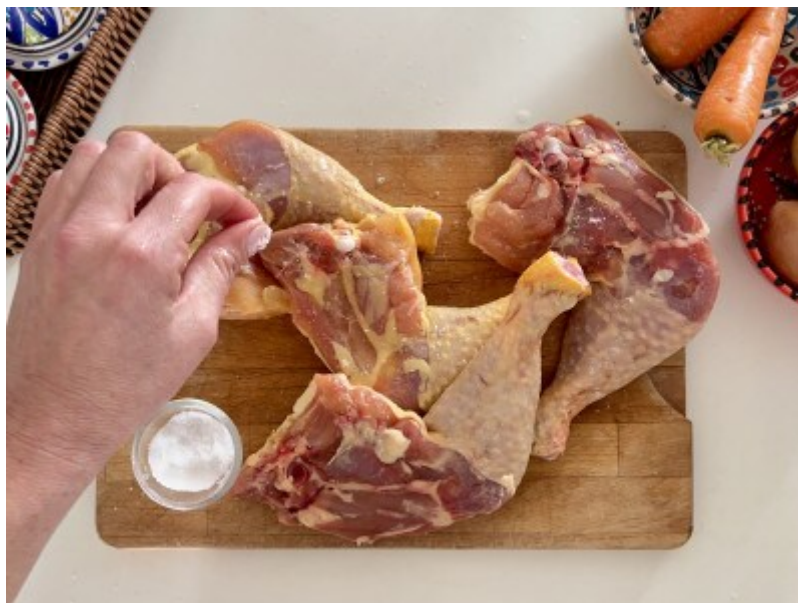
1 Per prima cosa prepara le verdure: pela le patate, sciacquale e tagliale a rondelle non troppo sottili.

Pela le carote e taglia anch'esse a rondelle, poi fai la stessa cosa con le zucchine. Taglia a rondelle anche le cipolle.





2 Insaporisci di sale le cosce di pollo e massaggiare con le mani.

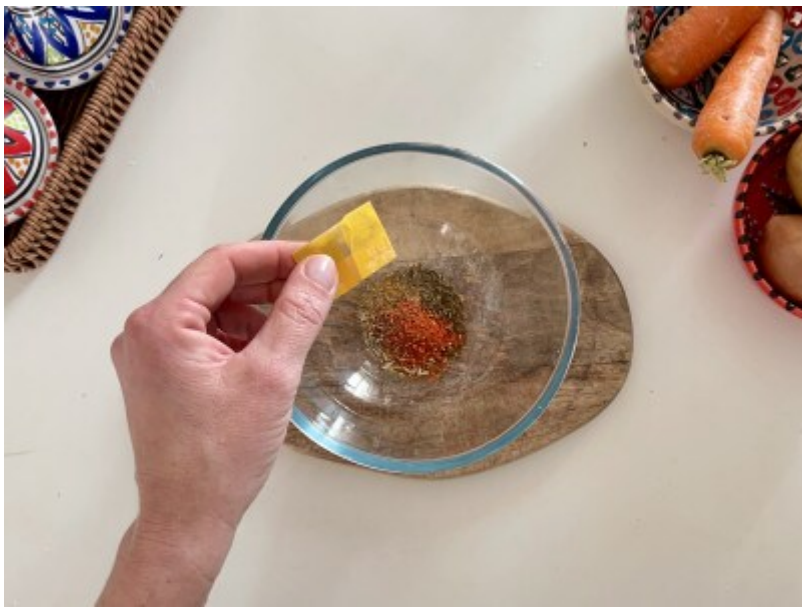


- 3 Prepara l'emulsione che ti servirà come base per il condimento: in una ciotola metti la curcuma, il cumino, i semi di finocchio, lo zenzero, il peperoncino e lo zafferano.





4 Aggiungi il succo filtrato del limone, l'olio, l'acqua e una presa di sale, poi miscela il tutto





5 Usa un paio di cucchiaini dell'emulsione per condire il pollo.



- 6 A questo punto, procedi a sistemare tutti gli ingredienti nella tajine: versa 2-3 cucchiari d'emulsione alla base del tegame di coccio e crea uno strato di cipolle. Ricopri con le zucchine e condisci con un altro po' di emulsione.





7 Procedi con le carote, condisci nuovamente e sistema le cosce di pollo. Come ultimo strato metti le patate e versa l'emulsione restante su tutta la superficie.





8 Copri e cuoci a fiamma bassissima per almeno 90 minuti. Servi il pollo assieme alle

verdure e al sughetto d'accompagnamento.



SE TI È PIACIUTA LA TAJINE DI POLLO PROVA ANCHE QUESTE RICETTE:

[Pollo al curry veloce](#)

[Pollo alla pizzaiola](#)

[Pollo alle mandorle](#)

[Pollo alla cacciatora](#)

[Bocconcini di pollo panati al forno](#)