

SECONDI PIATTI

Petto di pollo grigliato nelle foglie di banano

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se avete voglia di realizzare un piatto a base di carne bianca ma che non sia la solita fettina panata, il petto di pollo grigliato nelle foglie di banano è ciò che fa per voi! Una ricetta semplice e veloce, la cosa più complicata sarà magari trovare le foglie di banano, ma fatto questo, il gioco è fatto! Non è difficile inoltre trovarle, soprattutto nelle grandi città rivolgetevi ai negozi che vendono cibo etnico e sarà molto probabile che li abbiano oppure tranquillamente online. Il sapore che ne scaturisce è davvero prezioso e di certo conquisterà i vostri palati. Il passaggio fondamentale è di certo la marinatura che consente al pollo di assumere molto

carattere., quindi occhio ai tempi e alle modalità che in base a quella cambia tutto. Se questo piatto vi ispira e volete provarne altri vi dimao un altro suggerimento: [arrosti di maiale con ananas](#)! Ottimo anche questo!

INGREDIENTI

PETTI DI POLLO interi - 2

FOGLIE DI BANANO 4

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PER LA MARINATURA

ZAATAR mix di spezie - 2 cucchiaini da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

COME CONTORNO

POMODORI PICCADILLY 500 gr

BASILICO 5 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Preparete la marinata: sciogliete due cucchiaini di zaatar in una ciotolina con poco olio.





- 2** Prendete il petto di pollo, dividetelo a metà e da ogni metà ricavatene due fette. Mettetele in una pirofila, cospargetele con la marinata appena preparata, massaggiatele bene in modo da far insaporire tutta la carne, coprite con la pellicola e fate marinare per almeno 2 ore.





- 3 Trascorso il tempo per la marinatura, scaldate la griglia in ghisa sul fuoco, prendete le foglie di banano, pennellate con l'olio extravergine d'oliva, quindi ponetele sulla griglia in ghisa rovente. Adagiatevi sopra i petti di pollo marinati e coprite il tutto con altre foglie di banano.



4 Ponete un peso sui petti di pollo e lasciate cuocere per circa 7 minuti per lato.



5 Nel frattempo preparate un contorno di pomodorini. Lavate e tagliate quest'ultimi quindi conditeli con olio, sale e basilico.





6 A cottura ultimata, trasferite la carne su di un vassoio e conditela con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e un pizzico di sale.





7 Servite il petto di pollo grigliato nelle foglie di banano, accompagnato dal contorno di pomodorini.





CONSIGLIO

Ma potrei fare questa ricetta anche con qualche altro tipo di carne?

Certo, va bene anche il tacchino ad esempio.

Non trovo le foglie di banano, con cosa le posso sostituire?

Quello che possiamo dire è che ogni foglia che sia di un frutto o aromatica dà un sapore speciale. per questo motivo vi consigliamo in sostituzione del banano le foglie di limone o quelle di alloro ad esempio, che rilasciano oli essenziali specifici e particolari.

Posso conservare il pollo cotto in questo modo?

Te lo sconsiglio, la carne tende a indurire e seccare, quindi direi di consumarlo appena fatto è sicuramente più buono!