

SECONDI PIATTI

Pollo al finocchietto

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 60 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Se amate i secondi di carne bianca il **pollo al finocchietto** è la ricetta che fa per voi. La sua carne tenera e succosa diventa profumatissima grazie a questa erba aromatica. La sua preparazione è semplice e non richiede grande manualità e di certo è una variazione del pollo alle spezie classico che di certo verrà apprezzato da tutti i vostri commensali.

Il finocchietto selvatico è una erba aromatica che cresce spontaneamente e si usa spesso in cucina, anche per fare dei dolci o liquori, in questo caso invece sarà il tocco finale per rendere questo piatto speciale e trasformare un banale pollo in qualcosa di molto gustoso.

Fatta questa ricetta, perché non provate anche la

ricetta del [pollo alla cacciatora](#)? Una grande classico che non passa mai di moda!

INGREDIENTI

POLLO 1

FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzo

SEMI DI FINOCCHIO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta del **pollo al finocchietto** per prima cosa occorre lavare e asciugare il mazzo di finocchietto selvatico, quindi bisogna passare ad aromatizzare il pollo nella sua cavità inserendo appunto il finocchietto, i semi di finocchio e il sale.

Aggiungete questi aromi in base ai vostri gusti, più ne aggiungerete più la carne risulterà saporita ed impregnata del caratteristico aroma.

2 Distribuite sul fondo di una pirofila da forno dei ciuffi di finocchietto selvatico così da realizzare una sorta di letto sul quale adagierete il pollo appena preparato e farcito di erbe.

3 Ungete ben bene la superficie del pollo con dell'olio extravergine d'oliva, massaggiare leggermente così da farlo penetrare bene.

Aggiungete una quantità adeguata di sale e coprite, infine, con altri ciuffi di finocchietto.

Infornate il pollo a 190°C per 30 minuti coprendo la pirofila con un foglio di stagnola, quindi altri 30 minuti a pirofila scoperta.

Una volta cotto, tagliatelo a pezzettoni con le forbici e servitelo a piacere con delle [patate croccanti](#).

CONSIGLIO

Sono a dieta, è un piatto light?

Se non mangi la pelle del pollo assolutamente sì!

Non amo il pollo quando è asciutto, resta umido?

Sì se lo copri bene per la prima mezz'ora il pollo non si secca.

Potrei aggiungere all'interno un po' di peperoncino?

Se ti piace il piccante assolutamente sì!