

SECONDI PIATTI

Pollo al forno di caterina2a

di: *caterina2a*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Pollo al forno così come lo fa la nostra cookina caterina2a, ovvero un semplicissimo pollo gustoso e accompagnato da verdure miste.

La particolarità di questa ricetta sta nella doppia cottura che consente alla carne di cuocersi alla perfezione e rimanere umida ed allo stesso tempo, di arrostirsi e colorirsi per bene in forno.

La stessa procedura vale per la cottura delle verdure che saranno anch'esse più gustose dapprima cotte nel brodo del pollo e poi arrostite in forno.

INGREDIENTI

POLLO 1
LIMONE 2
ROSMARINO 2 rametti
SALE

PER CONTORNO

ZUCCHINE 2
CAROTE 2
CIPOLLE 2
POMODORI 2
FINOCCHI 1
SALE

PREPARAZIONE

1

Il tutto deve cuocere per 30/40 min a 240°.

2

Riunite in una pentola capiente il pollo pulito e completamente spennato ed i due limoni interi.

Coprite tutto con l'acqua e fate bollire per circa 15 minuti a pentola coperta.





3 Scolate il pollo e trasferitelo in un contenitore o sul piano di lavoro.



4 Nel frattempo pulite e tagliate le verdure, tranne i pomodori e fatele cuocere nello stesso brodo del pollo insieme ai due limoni per circa 10 minuti.





5 Preparate una teglia foderandola con un foglio di carta forno, distribuitevi le verdure

scottate e conditele con un giro d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe e finocchietto.

A questo punto mettete sopra una griglia.





6 Riprendete il pollo e inserite i due limoni nella cavità addominale, salatelo

abbondantemente e trasferitelo, successivamente, sulla griglia posta sulla teglia.



7 Infornare a 240°C per 30-40 minuti.



8 Una volta cotto, servitelo ancora ben caldo insieme alle verdure.

