SECONDI PIATTI

Pollo alla moda del Capo

LUOGO: Europa / Svizzera

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: *6 ORE DI MACINATURA*

Il pollo alla moda del Capo, o con il titolo originale poulet à la mode du Cap, è un secondo piatto caratterizzato dall'accostamento del pollo ben arrostito con una marinata a base di marmellata d'albicocche.

Il risultato è da leccarsi i baffi! Pezzi di pollo ben arrostiti, con un colore scuro dato dalla caramellazione della marmellata e dal sapore deciso a metà tra il dolce ed il salato.

Seguite le indicazioni nel video per avere un secondo piatto semplice e gustoso da

accompagnare, perché no, a del riso bianco o ancora ad un'insalata di patate lesse.

INGREDIENTI

SOVRACOSCE DI POLLO 8

SPICCHIO DI AGLIO 5

MARMELLATA DI ALBICOCCHE 5

cucchiai da tavola

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE secco,

in fiocchi - 2 cucchiai da tè

SEMI DI CUMINO 1 cucchiaio da tè

SALE

Preparazione

1 Versate un terrina i cucchiaini di marmellata d'albicocche, 3 spicchi d'aglio spremuti, il peperoncini in fiocchi ed il cumino. Mescolate bene.

2 Aggiungete le sovracosce al composto di marmellata e spezie, decidete voi se disossare o

meno i pezzi di pollo, cercando di ricoprirle bene.

3 Trasferite il tutto, pollo e composto di marmellata, in un sacchetto per il gelo, in questo modo sarà più facile marinare bene il pollo.

Lasciate marinare per almeno 6 ore.

4 Trascorso il tempo di marinatura, trasferite il pollo in una placca da forno foderata con carta forno; salate adeguatamente.

5 Infornate a 200°C per circa 30-40 minuti.

6 Al termine della cottura, togliete dal forno e servitelo nappandolo con un po' di fondo di cottura.