

SECONDI PIATTI

Pollo con patate

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **Pollo con patate** è il re indiscusso dei pranzi in famiglia, quel piatto che mette sempre d'accordo tutti. Solitamente siamo abituati a pensare a questa preparazione come a una lunga cottura, tipica del [Pollo al forno](#) o del classico [pollo arrosto](#) della domenica. Tuttavia, grazie alla tecnologia moderna, possiamo ottenere un **pollo e patate ricetta semplice** e velocissima usando la **friggitrice ad aria**: pelle croccante, interno succoso e patate dorate in metà del tempo.

Questa versione è perfetta per chi ama i sapori rustici, ma se cerchi varianti più elaborate o internazionali, il pollo è incredibilmente versatile.

Puoi passare dai sapori orientali del [Pollo al curry veloce](#) o dei [Noodles saltati con pollo e verdure](#), fino a piatti della tradizione italiana più ricchi come il [Pollo alla valdostana](#) o il saporito [Pollo alla cacciatora in bianco](#).

Se invece hai voglia di qualcosa di più piccante e deciso, il [Pollo alla diavola](#) è l'alternativa giusta, mentre per un piatto freddo ed elegante la [Galantina di pollo](#) a modo mio è insuperabile.

INGREDIENTI PER CUCINARE IL POLLO CON PATATE

COSCE DI POLLO fusi + sovracoscia, circa
400-500g totali - 2

PATATE A PASTA GIALLA 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20
gr

PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tavola

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

ROSMARINO

SALE

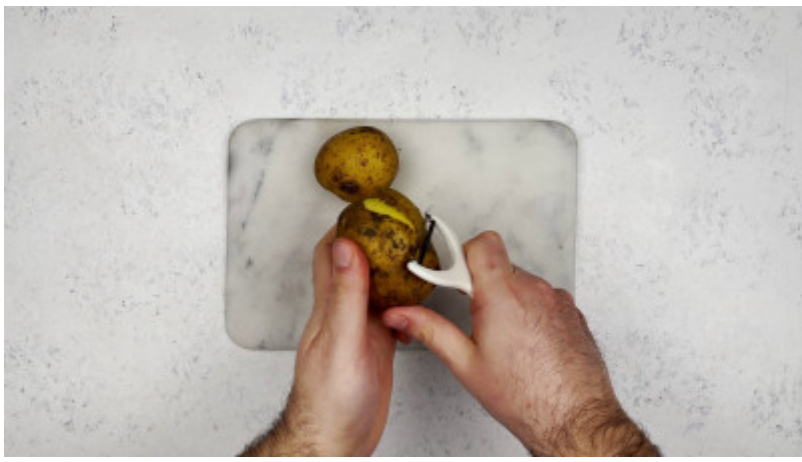
PEPE

COME SI FA IL POLLO CON PATATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le Patate: Pela le patate e tagliale a tocchetti.

Consiglio fondamentale: Cerca di fare pezzi regolari e non troppo piccoli (circa 3 cm). Se sono minuscoli, bruceranno prima che il pollo sia cotto. Se le patate sono novelle, puoi anche lasciare la buccia ben lavata!

Il Pollo: Prendi le cosce di pollo. Se sono molto grandi, pratica un paio di tagli profondi sulla carne con un coltello: questo aiuterà il calore a penetrare meglio e le spezie a insaporire la carne fino all'osso. Metti patate e pollo insieme in una ciotola capiente. Aggiungi subito una presa generosa di sale.



2 È il momento di dare sapore: aggiungi nella ciotola il pepe nero, gli aghi di rosmarino

(tritati grossolanamente), l'aglio granulare e il cucchiaino di paprika che darà quel bel colore rosso dorato. Versa l'olio extravergine sopra tutto.

Ora sporcati le mani! Mescola e "massaggia" bene il pollo e le patate con le mani per assicurarti che l'olio e le spezie siano distribuiti uniformemente su ogni pezzo.





Prendi il cestello della friggitrice ad aria (se hai la griglia sul fondo, usala, così l'aria circola meglio sotto).

Versa tutto il contenuto della ciotola nel cestello. Cerca di sistemare le cosce di pollo al centro e le patate tutto intorno, evitando di sovrapporle troppo per quanto possibile.

Cuoci a 190°C per circa 30-35 minuti.

3 Nota: Il tempo dipende dalla grandezza delle cosce.

A metà cottura: Dopo circa 15 minuti, apri il cestello. Gira le cosce di pollo sull'altro lato e scuoti le patate per farle dorare uniformemente. Se vedi che le patate sono già molto cotte mentre al pollo manca tempo, puoi toglierle momentaneamente e rimetterle solo alla fine per scaldarle.





IDEE E ALTERNATIVE

Versione light: Se preferisci una carne più magra, puoi usare il petto tagliato a bocconcini, ispirandoti alla tecnica del petto di pollo al forno o agli involtini di petto di pollo al vino, riducendo i tempi di cottura per non seccarlo.

L'idea per i più piccoli: Se le cosce intere sono scomode, puoi disossare il pollo e creare dei bocconcini simili ai Nuggets di pollo in friggitrice ad aria, cuocendoli insieme alle patate.

L'idea WOW: Aggiungi alla speziatura un cucchiaino di miele e uno di senape: in cottura caramelleranno creando una crosticina agrodolce irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Le dimensioni contano! Taglia le patate a tocchetti uniformi e non troppo grandi, in modo che cuociano nello stesso tempo delle cosce di pollo. Se le fai troppo grosse, il pollo sarà pronto e le patate crude.

Lo sfizio in più: Usa la paprika affumicata invece di quella dolce per dare un sentore di barbecue, come se avessi cotto tutto alla brace.

L'idea per i bambini: Servi il pollo e le patate con una salsa fatta in casa allo yogurt o maionese

leggera per rendere il piatto più divertente da "intingere".

Idea antispreco: Non buttare la pelle del pollo se la togli prima di mangiare (anche se qui diventa croccante e buonissima!). Puoi usarla insieme alle ossa per fare un brodo ristretto saporito.

COME CONSERVARE IL POLLO CON LE PATATE

Il **Pollo con patate** in friggitrice ad aria va gustato subito per godere della croccantezza. Se avanza, si conserva in frigo per 2 giorni in un contenitore ermetico. Per riscaldarlo, rimettilo nel **cestello a 180°C per 4-5 minuti**: tornerà quasi come appena fatto. Evita il microonde che renderebbe la pelle gommosa e le patate molli.