

SECONDI PIATTI

Pollo in umido con patate



Fare il pollo in umido con le patate è davvero semplicissimo, una ricetta sfiziosa e delicata, ideale per tutta la famiglia. I bambini ameranno la carne che diventa tenera e succosa, gli adulti apprezzeranno il suo gusto delicato. Una ricetta furbissima inoltre perché in un sol colpo si otterrà un secondo e un contorno davvero deliziosi.

Una ricetta facile economica che potrà diventare un vostro asso nella manica. Se lo amate particolarmente poi, acco per voi altre idee da fare con il pollo:

pollo arrosto
pollo al mattone
pollo alla cacciatora

INGREDIENTI

POLLO 1 kg

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaio da tavola

CIPOLLA 120 gr

PATATE 600 gr

OLIVE NERE denocciolate - 80 gr

PASSATA DI POMODORO 400 gr

PEPERONCINO PICCANTE 1

BRODO DI POLLO

ROSMARINO 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

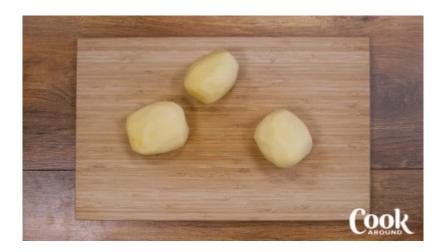
OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

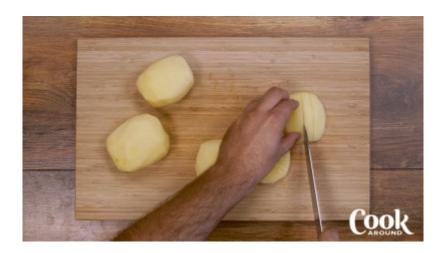
PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta del pollo in umido con le patate per prima cosa pelate le patate e tagliatele a bastoncino piuttosto grossolano.

Sciacquate le patate sotto acqua corrente per eliminare parte dall'amido in eccesso asciugate bene.









Rosolate il pollo a pezzi in padella con un giro di olio e rosolate a fiamma bassa su tutti i lati.







3 Mentre il pollo rosola tritate una cipolla.















Unite a questo punto il peperoncino a fette e la cipolla tritata, lasciate andare fino a che risulti imbiondita.

Unite il pomodoro ed il concentrato.

Aggiungete il brodo di pollo e amalgamate il tutto. Aromatizzare con il rosmarino regolate di sale.

Protraete la cottura per circa 30 minuti a fuoco basso.























Friggere in olio di semi a 170° fino a doratura.

Asciugate l'olio in eccesso su carta assorbente e salare.













Unire le patate fritte e le olive nere in padella con il pollo, aggiungete il brodo di pollo e proseguite per una decina di minuti a fuoco basso mescolando delicatamente.

Regolare di sale all'occorrenza















7 Portate a tavola aggiungendo del rosmarino fresco se vi piace.



