

SECONDI PIATTI

Mderbel con pollo

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *35 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Se amate i secondi a base di carne bianca ma cercate sempre nuovi modi per non farli in maniera banale, vi consigliamo di realizzare la ricetta del mderbel con pollo, una ricetta semplice e squisita che di certo vi piacerà. In essa si racchiudono tutti i sapori e i profumi del mediterraneo anche perché questa è una ricetta che viene dal mediooriente. Se amate come noi le pietanze di quella parte del mondo vi invitiamo a fare anche un'altra ricetta: perché non provate a fare il [cous cous](#) con le verdure in agordolce?

Davvero favoloso!

INGREDIENTI

COSCIA DI POLLO 4

MELANZANE 2

PEPERONI VERDI CORNETTO 3

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 20 gr

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino

da tè

POMODORI 3

SPICCHIO DI AGLIO 2

ROSMARINO

ORIGANO ESSICCATO

OLIO DI SEMI

SALE

PREPARAZIONE

1 In una padella versate abbondante olio di semi e fatelo scaldare molto bene.

Friggete nella padella con l'olio di semi le melanzane cubettate.



2 Quando le melanzane risulteranno ben fritte, prelevatele dalla padella con l'aiuto di una schiumarola e conservando nella stessa padella l'olio utilizzato durante la frittura.



- 3 Nella stessa padella utilizzata sinora, fate rosolare le cosce di pollo aromatizzate con il rosmarino, l'origano, gli spicchi d'aglio schiacciati ed il peperoncino secco; salate adeguatamente.



- 4 Quando la carne risulterà ben rosolata su tutti i lati, unite alla padella mezzo bicchiere d'acqua, un cucchiaio di concentrato di pomodoro ed il peperoncino in polvere; lasciate insaporire il pollo pochi minuti a fuoco dolce.





- 5 Unite, infine, alla padella i peperoni verdi puliti e tagliati a strisciole ed i pomodori tagliati a spicchi.



- 6 Lasciate cuocere il tutto fino a che le verdure risulteranno ben ammorbidite; aggiungete dell'acqua se necessaria alla cottura (il pollo dovrà cuocere in padella per circa 20 minuti).

A questo punto prendete una teglia da forno e trasferitevi le melanzane precedentemente fritte disponendole in un unico strato.

Trasferite in teglia, sopra lo strato di melanzane, anche i pezzi di pollo e le verdure con le quali è stato cotto.



- 7 Infornate la teglia a 180°C per 15 minuti.