

SECONDI PIATTI

Petto di pollo al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 50 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Scopri come cucinare il perfetto petto di pollo al forno con questi consigli pratici per una cottura succosa e gustosa, riducendo anche lo spreco alimentare.

INGREDIENTI PER CUCINARE IL PETTO DI POLLO AL FORNO

PETTO DI POLLO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40

gr

RAMETTO DI ROSMARINO 1

SALVIA 5 foglie

ORIGANO FRESCO 2 rametti

AGLIO IN POLVERE

PEPE

SPICCHIO DI AGLIO 2

SALE

COME PREPARARE IL PETTO DI POLLO AL FORNO

- 1 Per prima cosa, separa i petti di pollo eliminando l'osso centrale che tiene unite le due parti. Rimuovi anche la cartilagine collegata all'osso, in modo da staccare perfettamente i

due pezzi. Controlla i petti di pollo e assicurati di rimuovere eventuali parti di grasso e cartilagine.





2 Lava accuratamente gli aromi (rosmarino, salvia e origano), tritali finemente e mettili in una ciotola.



3 Aggiungi un pizzico di aglio in polvere, pepe e la quantità di sale necessaria, poi mescola bene il tutto.





- 4 Prepara una teglia foderata con carta forno e ungila con un filo d'olio. Poggia i petti di pollo sulla teglia e incidi leggermente la superficie con un coltello affilato.





- 5 Condisci i petti di pollo con un pizzico di sale e cospargili con il mix di olio e aromi preparato. Aggiungi un altro pizzico di pepe.



6 Cuoci il petto di pollo in forno ventilato a 200°C per circa 20-25 minuti, fino a quando la

carne sarà ben cotta e dorata.





COME PREPARARE UN DELIZIOSO PETTO DI POLLO AL FORNO:

Il petto di pollo al forno è una delle ricette più semplici e salutari da preparare. Grazie alla sua versatilità, può essere insaporito e arricchito con spezie, erbe aromatiche e verdure per creare piatti sempre diversi e gustosi senza troppa fatica. **Perfetto per pranzi veloci o cene leggere, prova la nostra ricetta per cucinare un petto di pollo sempre morbido e goloso.**

TRUCCHI E CONSIGLI

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Quando prepari un piatto come il petto di pollo al forno, è utile adottare una serie di accorgimenti per ridurre gli sprechi. Se acquisti un pollo intero, prevedi di utilizzare le varie parti: il petto, le cosce e le ali possono essere la base della tua ricetta principale, mentre le ossa e le parti meno nobili possono essere sfruttate per preparare un brodo o altre pietanze, assicurandoti di non sprecare nulla. Quando acquisti pollo in grandi quantità, dividilo in porzioni e congelale, così avrai sempre una base pronta per futuri piatti senza rischiare di dover buttare via il cibo. Se ti avanza del petto di pollo cotto, puoi trasformarlo in nuove ricette come insalate, ripieno per panini o piadine, riducendo ulteriormente lo spreco. Infine, è importante cuocere solo la quantità di pollo che prevedi di consumare subito, così da evitare inutili sprechi.

CONSIGLI PER LA BUONA RESA DELLA RICETTA

Per ottenere un petto di pollo al forno succoso e saporito, ci sono alcuni passaggi chiave da seguire. Innanzitutto, marinare il pollo è una tecnica fondamentale per garantirne la tenerezza

e l'assorbimento dei sapori. L'olio d'oliva, il succo di limone, erbe come il rosmarino o il timo, e un pizzico di spezie possono fare miracoli sulla carne, ammorbidendola e insaporendola.

La temperatura del forno gioca anch'essa un ruolo cruciale: impostando il forno tra i 180°C e i 200°C, si evita che il pollo si cuocia troppo velocemente all'esterno, mantenendo invece l'interno morbido. **Durante la cottura, è consigliabile coprire il petto di pollo con un foglio di alluminio per evitare che si asciughi troppo, preservandone così l'umidità naturale.** Per essere sicuri di non cuocerlo eccessivamente, l'utilizzo di un termometro da cucina è utile: la temperatura interna dovrebbe raggiungere i 75°C, così da garantire una cottura sicura e perfetta senza sacrificare la succosità.

COME CONSERVARE IL PETTO DI POLLO AL FORNO

Se ti avanza del petto di pollo al forno, puoi conservarlo in frigorifero o nel freezer, mantenendone il sapore e la freschezza.

In frigorifero, dovresti riporre il pollo in un contenitore ermetico, dove potrà restare buono per circa 3-4 giorni.

Se invece desideri conservarlo più a lungo, la soluzione migliore è il freezer: sigilla il petto di pollo in sacchetti per freezer o contenitori ermetici, dove potrà rimanere per un massimo di 3 mesi.

Quando decidi di riscaldare il pollo, tieni a mente che potrebbe risultare un po' secco, quindi ti suggerisco di aggiungere un po' di brodo per restituirgli morbidezza e umidità.