

SECONDI PIATTI

Pollo al limone in padella

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **60 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Se stai cercando un secondo piatto di carne economico, profumato e perfetto per tutta la famiglia, sei nel posto giusto.

Oggi ti sveliamo tutti i segreti per portare in tavola un **pollo al limone in padella morbido**, succoso e per nulla asciutto.

Il vero trucco per ottenere una carne tenerissima sta nei tempi di marinatura e in una cottura lenta a fuoco dolce, protetta dal coperchio.

Se ami i grandi classici ricchi di sapore, ti consigliamo di provare anche il nostro [pollo alla cacciatora](#) oppure il filante [pollo alla valdostana](#).

Hai poco tempo a disposizione? Una variante altrettanto deliziosa e pronta in pochi minuti è quella degli [straccetti di pollo al limone cremosi e veloci](#).

Per variare il tuo menu settimanale con idee sempre sfiziose, lasciati conquistare dal profumo del [pollo al curry veloce](#) o dalla scarpetta assicurata del [pollo alla pizzaiola](#).

Se invece vuoi stupire i tuoi ospiti con un piatto più ricercato, sperimenta gli [involtini di pollo con asparagi](#) o punta sulla tradizione intramontabile del [pollo con patate](#).

Ora prendi gli ingredienti e scopri subito come preparare questa pietanza irresistibile!

INGREDIENTI PER CUCINARE IL POLLO AL LIMONE IN PADELLA

POLLO 800 gr

LIMONE + qualche fetta - 1

RAMETTO DI ROSMARINO 2

AGLIO IN POLVERE 1 pizzico

PEPE 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 25

gr

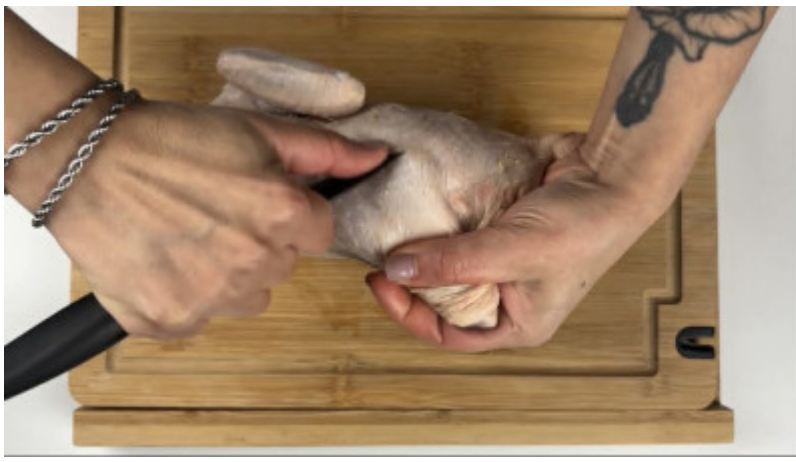
SALE

COME FARE IL POLLO AL LIMONE IN PADELLA

1 Per iniziare la preparazione, procurati un **pollo piccolo da circa 700-800 g**.

Prima di tagliarlo, controlla attentamente la superficie ed **elimina le piume residue** rimaste sulla pelle.

Per bruciare i pelucchi più piccoli, usa un cannelo da cucina oppure passa il pollo direttamente sopra la **fiamma del fornello**.



2 Ora taglia il pollo a piccoli pezzetti regolari, aiutandoti con un coltello ben affilato e un trinciapollo.

Se preferisci risparmiare tempo, puoi chiedere questo passaggio direttamente al tuo macellaio di fiducia.





3 Trasferisci i pezzi di carne all'interno di una ciotola capiente.

Condisci il pollo con sale, pepe e circa **10-15 g** di olio extravergine.





4 Versa nella ciotola il **succo di un limone** e un pizzico di aglio in polvere.

Mescola bene il pollo, massaggiandolo con le mani per distribuire i sapori in modo uniforme.

Unisci due o tre rametti di rosmarino, copri con pellicola trasparente e lasciamacerare in frigorifero per almeno due ore.





5 Scalda un filo di **olio extravergine** in una padella capiente e aggiungi il pollo, dopo averlo ben sgocciolato dalla marinatura.

Fai **rosolare il pollo** a fiamma vivace, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere una doratura uniforme.

Appena la carne è ben dorata, unisci nella padella il liquido della **marinatura** messo da parte e aggiusta di sale e pepe.





6 Aggiungi a piacere qualche **spicchio di limone** e altri due o tre rametti di rosmarino per intensificare il profumo.

Metti il coperchio e prosegui la **cottura a fiamma dolce per altri 45 minuti circa**, girando i pezzi di tanto in tanto.





7 Il tuo **pollo al limone in padella** è pronto da portare in tavola.

Servilo ben caldo, accompagnandolo con il suo squisito e profumato **fondo di cottura**.



COME SI CONSERVA IL POLLO AL LIMONE IN PADELLA

Se ti avanza, puoi **conservare il pollo al limone in frigorifero per due giorni**, all'interno di un contenitore a chiusura ermetica.

Al momento di servirlo, ti basterà **scaldarlo per pochi minuti** a fuoco dolce, aggiungendo un

goccio d'acqua o di brodo se il fondo si è ristretto troppo.

In alternativa, questo secondo piatto può essere **congelato in freezer** e consumato in un secondo momento.

Per gustarlo al meglio, fallo **scongelaire in frigorifero per una notte** intera e scaldalo il giorno successivo prima di portarlo a tavola.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Se vuoi sperimentare una variante originale, puoi sostituire il limone con il **succo di lime** per una nota più esotica, oppure con il **succo d'arancia** per un sapore più dolce e avvolgente.

Non ami il rosmarino? Sostituiscilo liberamente con erbe aromatiche fresche come **salvia, timo o origano**. Se invece cerchi un tocco di colore in più, aggiungi della **paprika dolce o piccante** alla marinatura.

Per ottenere un fondo di cottura vellutato e **cremoso senza usare la farina**, ti basta far restringere i succhi insieme all'olio, mantenendo la fiamma molto bassa e il coperchio ben chiuso durante gli ultimi minuti.

Rispetta sempre il riposo di 2 ore in frigo. Una **marinatura troppo prolungata**, che supera le 4 ore, rischia di compromettere la consistenza della carne a causa dell'eccessiva acidità del limone.

Per l'abbinamento perfetto, servi questo secondo piatto con delle **patate al forno croccanti** per contrastare la morbidezza del pollo, oppure con della cicoria saltata in padella.