

SECONDI PIATTI

## Pollo al pompelmo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 25 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

COSCIA DI POLLO 8

MIELE 3 cucchiari da tè

SCORZA DI POMPELMO tritata - 4  
cucchiari da tè

SUCCO DI POMPELMO 3 cucchiari da  
tavola

ROSMARINO fresco e tritato - 3 cucchiari  
da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 60  
ml

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE tritato  
- 1 cucchiario da tè

### PREPARAZIONE

**1** Preparete la marinata amalgamando in una ciotola rosmarino, miele, olio, pepe, scorza e

succo di pompelmo.



**2** Disponete in una pirofila bassa le cosce di pollo e annaffiatele con la marinata. Lasciatele nella marinata per almeno 3 o 4 ore avendo cura di girare le cosce più volte.

Un'altra tecnica consiste nel mettere le cosce in un sacchetto di plastica per alimenti insieme alla marinata. In questo caso sarà necessario scuotere il sacchetto di tanto in tanto. Lasciate comunque marinare per almeno 3-4 ore.



**3** Infornate a 220° e cuocete il pollo per 20 - 25 minuti spennellandolo spesso con la marinata finché la pelle diventa croccante e prende colore.