

SECONDI PIATTI

Pollo alla cacciatora umbro

di: *Cookaround*

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Umbria](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un secondo piatto davvero succulento, il pollo è immerso in un sugo davvero gustoso realizzato con della semplice passata di pomodoro, capperi, acciughe e rosmarino. Accompagnate questo pollo con della polenta appena fatta o anche con delle fette di polenta grigliata ed il successo in tavola è assicurato.

INGREDIENTI

POLLO 1

PASSATA DI POMODORO 500 gr

CAPPERI 2 cucchiaini da tavola

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 2

SPICCHIO DI AGLIO 3

ROSMARINO 2 rametti

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1

Finite di preparare il pollo tagliandolo in pezzi, dividete anche le cosce dalle sovraccosce.



2 Versate un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola e aggiungetevi uno spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e lasciate che il tutto prenda calore.

3 Quando il pollo risulterà ben cotto, sistemate i pezzi di pollo su un piatto di portata, irrorateli con il sugo di cottura e servite ben caldo.





- 4 Quando l'olio inizia a sfrigolare, aggiungete i pezzi di pollo e lasciate rosolare uniformemente.



- 5 Nel frattempo preparate un trito non troppo fine di aglio e rosmarino, aggiungetelo al pollo. Insaporite la preparazione con sale e pepe.

Abbassate la fiamma e continuate a rosolare il pollo.



6 Una volta ben rosolato, aggiungete al pollo le acciughe, i capperi, la passata di pomodoro e

qualche goccia di succo di limone.





7 Aggiungete un altro pizzico di sale e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa un'ora.

Servite il pollo ben caldo nappandolo con la salsa al pomodoro.



