

SECONDI PIATTI

# Pollo con banane

di: *Cookaround*

LUOGO: *Sud America / Venezuela*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



## INGREDIENTI

- POLLO di circa 1 - 1,5 kg - 1
- BANANE sbucciate e tagliate a fette di 1 cm - 5
- VINO BIANCO DOLCE 1 bicchiere
- RUM ½ bicchieri
- ZUCCHERO GREZZO DI CANNA 1 cucchiaino da tavola
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½ bicchieri
- SALE
- PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite e lavate il pollo; conditelo internamente ed esternamente con sale e pepe.

Riscaldare l'olio in un tegame, mettetevi il pollo, copritelo con un coperchio e fatelo cuocere a fuoco lento, rigirandolo di tanto in tanto fin che sia ben rosolato. Aggiungete il vino e, poco dopo, lo zucchero e le banane.

Mettete poi il tutto in forno a 130-140°C fino a completa cottura.

Quando è cotto togliete il recipiente dal forno e rimettetelo sul fuoco, versandovi sopra il rum e, dopo qualche secondo, ritiratelo.