

SECONDI PIATTI

Pollo con banane

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.