

SECONDI PIATTI

# Stufato di pollo - Souse

di: *Cookaround*

LUOGO: *Centro America / Bahamas*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *20 min*    COTTURA: *70 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Uno stufato di pollo alle Bahamas, ebbene sì anche se sembra strano il souse è uno dei piatti tradizionali della cucina di quest'arcipelago di isole.

Questo stufato è molto più simile ad una zuppa che gli abitanti delle Bahamas amano servire e gustare accompagnandolo con i tipici piselli tropicali gialli e riso. Molto buona e saporita è una ricetta assolutamente da provare. Se amate poi questo genere di piatti provate anche quest'altro: provate questo di [manzo con le mele](#), davvero speciale!

## INGREDIENTI

POLLO 800 gr  
CONCENTRATO DI POMODORO 1  
cucchiaino da tè  
BRODO VEGETALE 300 ml  
CIPOLLE 200 gr  
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE  
PEPERONI 3  
PEPE BIANCO  
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaino da tè  
ROSMARINO 2 rametti  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola, preferibilmente in ghisa, rosolate il pollo in un giro d'olio di semi di girasole, o d'oliva se preferite, per qualche minuto per lato.

Vi accorgete che il pollo è ben rosolato quando cambia colore.



- 2 Nel frattempo che il pollo rosola, pulite i peperoni eliminando i semi e i filamenti bianchi,

quindi tagliateli a pezzi grossolani.



- 3 Tagliate anche la cipolla, sempre grossolanamente e aggiungetele al pollo non appena questo avrà la pelle bella croccante ed un colore dorato.







- 4 Unite anche i peperoni, il rosmarino, la paprica dolce (o piccante se vi piace) ed il brodo vegetale caldo.





**5** Trasferite un po' di brodo vegetale in una piccola ciotola e stemperatevi il concentrato di pomodoro. Aggiungete questa soluzione alla casseruola e insaporite con sale e pepe.

Se utilizzate un brodo già salato, prestate attenzione alla quantità di sale da aggiungere. Semmai non aggiungetene per niente e regolate la sapidità solo al termine della cottura.





- 6** Lasciate stufare il pollo a casseruola coperta per 50-55 minuti, aggiungendo se necessario altro brodo.



- 7** Servite lo stufato di pollo ben caldo accompagnando con pane bruschettato, riso bianco, patate o polenta.

