



CARNE

Pollo al limone con patate



1 POLLO DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

50 MIN



CALORIE

590K

NOTE

2 ORE DI MARINATURA

INGREDIENTI

1 Pollo intero da 1,5 kg

2 Limoni bio

600 g di Patate

4 spicchi di Aglio

Timo fresco

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Tagliate il pollo in 8 pezzi, lavateli sotto l'acqua corrente e asciugateli.
- Versate l'olio in una ciotola capiente (che possa contenere tutto il pollo), l'aglio, il succo di metà dose dei limoni, i limoni avanzati a pezzetti, abbondante timo e un pizzico di sale e pepe appena macinato. Emulsionate tutto con una forchetta.
- Aggiungete i pezzi di carne, mescolate, coprite con pellicola e mettete in frigo per 2 ore. Togliete il pollo dal frigo 20 minuti prima di iniziare la cottura.
- Lavate e pelate le patate, tagliatele a pezzi e immergetele per 20 minuti in acqua fredda.

- Trasferite in una teglia il contenuto della ciotola, la marinatura, le patate scolate e asciugate e mescolate, perché tutto si condisca bene.
- Ponete la teglia in forno già caldo a 180°C (funzione statica) per circa 45-50 minuti, ogni tanto girate carne e patate e bagnatele con il liquido di cottura. Negli ultimi 10 minuti passate alla funzione grill, ma fate attenzione che i pezzi non si scuriscano troppo.
- Servite immediatamente.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Controllate la cottura del pollo bucadolo con uno stecchino nel punto più spesso: se esce del liquido rosato tenetelo ancora per qualche minuto tornando a funzione statica; ripetete poi la prova dello stecchino, se il liquido è chiaro, potete sfornarlo.