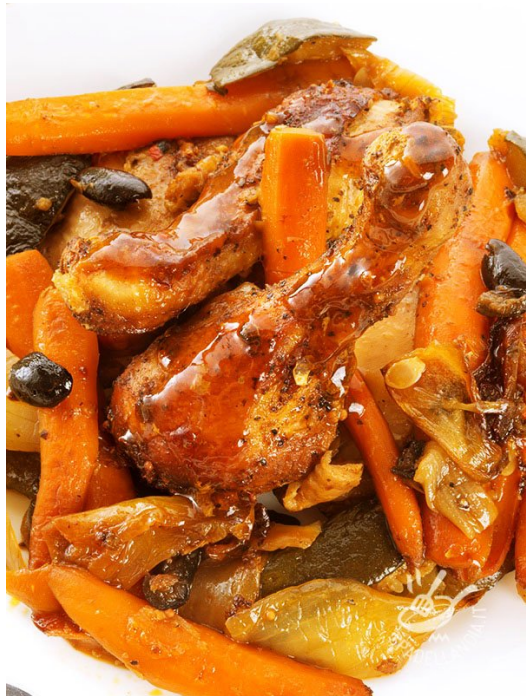




CARNE

## Pollo al miele con carote e olive



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

540K

NOTE

### INGREDIENTI

800 g di Petti di pollo

2 cucchiaini di Miele di acacia

300 g di Carote

100 g di Olive nere

4 Scalogni

2 spicchi di Aglio

1 Limone bio

10 cl di Vino bianco secco

2 rametti di Origano fresco

1 rametto di Rosmarino fresco

6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

### Preparazione

- Sciacquate e asciugate i petti di pollo. Sbucciate gli scalogni e tagliateli in quattro spicchi. Pelate le carote, lavatele e tagliatele a metà e poi per lungo, in due o in quattro secondo lo spessore.
- In una teglia capiente, che vada sia sul fuoco che in forno, fate soffriggere in un fondo di olio l'aglio schiacciato, a fuoco basso per 1 minuto circa. Quando l'olio si sarà insaporito togliete l'aglio, ponete i petti di pollo con la pelle rivolta verso il basso, e rosolateli su fiamma vivace, per 3-4 minuti, girandoli ogni tanto perché si dorino in modo uniforme.
- Togliete dal fuoco, versate il vino e fatelo sfumare, salate e pepate il pollo, poi versate il miele mescolato con il succo del limone. Unite le olive denocciolate, le foglie di rosmarino e origano, aggiungete gli scalogni e le carote, girandoli nell'olio perché si insaporiscano.
- Ponete in forno già caldo a 190°C e, se necessario, ogni tanto aggiungete dell'acqua bollente (fate attenzione al vapore che si alzerà dalla teglia). Dopo 20-25 minuti la pietanza sarà pronta. Fate riposare per qualche minuto e poi servitela.

Carla Marchetti