



CARNE

Pollo alla griglia alle tre salse



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
730K

NOTE
1 ORA DI MARINATURA



INGREDIENTI

4 quarti posteriori di pollo

Erbe aromatiche

1 Limone

Olio extravergine di oliva

Sale

PER LA SALSA ALL'AGLIO

400 g di Yogurt greco

2 spicchi di Aglio

Sale

PER LA SALSA RUBRA

2 spicchi di Aglio

1 Carota

1 Cipolla

8 Pomodori maturi

Zucchero semolato

Aceto di mele

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Peperoncino

Sale

PER LA SALSA DI SENAPE

2 Uova

20 g di Senape

1/2 Peperone rosso

Aceto di mele

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe bianco

Preparazione

- Fate marinare il pollo per un'ora in una ciotola, insieme alle erbe tritate finemente, un pizzico di sale, un filo d'olio e metà succo di limone.
- Preparate la salsa all'aglio frullando lo yogurt, il succo di limone avanzato, l'aglio e un pizzico di sale.
- Per la salsa rubra sbollentate i pomodori, pelateli e tagliateli a dadini. In una padella con un filo di olio rosolate il peperone, la cipolla, l'aglio e la carota, mondati e tritati. Aggiungete i pomodori, salate, unite qualche goccia di aceto, un pizzico di zucchero e cuocete per circa 15 minuti a fuoco basso; infine frullatela.
- Preparate la salsa alla senape. Ponete le uova in un pentolino con acqua fredda e rassodatele per 8 minuti, da quando l'acqua bolle. Sgusciate le uova, eliminate gli albumi e frullate i tuorli con la senape e un pizzico di sale e pepe. Incorporate a filo poco aceto, l'olio e un po' di acqua calda, mescolando finché il composto avrà raggiunto la giusta consistenza.
- Scolate il pollo e cuocetelo sulla griglia rovente, unta con un filo d'olio, girandolo varie volte, finché sarà ben colorito e croccante. Servite il pollo con le salse a parte.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Per diminuire i tempi potete tagliare i quarti del pollo in due, coscia e fuso; la marinatura inoltre risulterà più efficace, perché gli aromi penetreranno meglio nelle fibre della carne.