



CARNE

## Pollo in padella



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

40 MIN



CALORIE

530K

NOTE

### INGREDIENTI

4 quarti posteriori di pollo

4 rametti di Rosmarino fresco

2 spicchi di Aglio

Paprika

20 cl di Vino bianco secco

6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

### Preparazione

- Lavate bene i quarti di pollo e asciugateli con carta da cucina.
- In un tegame largo versate l'olio e fatevi soffriggere l'aglio schiacciato per 2-3 minuti a fuoco molto basso; alla fine eliminatelo.
- Aggiungete il pollo, alzate la fiamma e rosolatelo da tutte le parti, girandolo ogni tanto, per circa 5 minuti. Versate il vino e fatelo sfumare, insaporite con il rosmarino, poi aggiustate di sale e unite un pizzico di paprika.
- Abbassate la fiamma, incoperchiate e cuocete i pezzi di pollo per circa 30 minuti girandoli ogni tanto; unite poca acqua bollente quando è necessario. Controllate il livello di cottura bucando una coscia con una forchetta nel punto più spesso e schiacciando leggermente: se dalla carne esce succo rosato, proseguite la cottura fino a quando il succo risulterà chiaro.

- Alla fine togliete il coperchio, alzate il fuoco e mandate ancora pochissimi minuti, perché si addensi il sugo e sul pollo si formi una crosticina dorata.

- Terminata la cottura servite subito il pollo, guarnendo il piatto con del rosmarino fresco.

Carla Marchetti