

Pollo alla salentina



Sono sempre alla ricerca di nuove ricette per i secondi, come vi ho già detto non sono proprio il mio forte, soprattutto se si tratta di carne.

E tra i miei ricettari in biblioteca ho scovato questa ricetta tradizionale salentina molto interessante.

E' un modo diverso di preparare il pollo, la marinatura iniziale nel limone lascia un fresco sapore agrumato molto piacevole!

Vi racconto come l'ho preparato...

Ingredienti:

- 3 fusi di pollo
- 1 bicchiere di vino
- 1 cipolla rossa
- 2 pomodori maturi
- 1 spicchio d'aglio
- qualche capperi
- 1 limoni
- 1 rametto di rosmarino
- sale qb
- pepe
- olio evo

Procedimento:



Per prima cosa metto a marinare il pollo in acqua e limone, lo lascio stare almeno una mezz'ora.

Passato questo tempo vado a rosolare in una padella una cipolla e uno spicchio d'aglio schiacciato, quando saranno ben dorati aggiungo il pollo e il sale e lascio cuocere ricordandomi di girarlo di tanto in tanto, in modo da farlo cuocere bene su tutti i lati. Per non farlo friggere troppo aggiungo anche un po' di acqua e limone della marinatura, questo darà un gusto molto fresco alla carne, ma la faccio sfumare bene perchè altrimenti potrebbe rimanere amara.



Quando il pollo sarà quasi a metà cottura, taglio a pezzi i pomodori e li aggiungo in padella insieme al vino, copro con un coperchio e lascio andare a fuoco lento. Aggiungo un po' di acqua se necessario, in caso il fondo di cottura si restringa troppo.

Quasi a fine cottura aggiungo anche i capperi, un pizzico di pepe ed un rametto di rosmarino.

Pronto e buonissimo!! ☐

