

il POLLO

La regola

La carne di pollo tende a diventare dura e stopposa se cotta troppo velocemente.

ROLATINA DI POLLO

Come si cucina?

Mettere in un tegame una noce di burro, olio, carote, sedano, cipolla, spicchio d'aglio in camicia (così l'aglio non si disfa). Far rosolare il tutto per 2 minuti, adagiare quindi la rolata di pollo e far dorare su tutti i lati. Salare con poco sale grosso e sfumare con vino bianco, lasciare evaporare e aggiungere brodo vegetale o acqua. Continuare la cottura con coperchio e mantenere sempre umida la carne. Cuocere per 40 minuti, si consiglia di tagliare la rolata da fredda.

ALI DI POLLO

Le ali di pollo sono un piatto economico e sfizioso

Come si cucinano?

Eliminare la peluria passando le ali sulla fiamma della cucina, poi risciacquarle ed eliminare la punta. In una padella mettere, olio, aglio, rosmarino, rosolare le ali di pollo e cuocere per 30 minuti. Sfumare con vino bianco, lasciare evaporare e servire.

COSCE DI POLLO

Come si cucinano?

Eliminare la peluria passando le ali sulla fiamma della cucina, poi risciacquarle dopodiché preparare un intingolo con olio, rosmarino, origano, salvia, aglio, pepe e sale, quindi insaporirle con questo composto.

Prendere un tegame preparare un letto di patate a spicchi, salarle e quindi adagiare le cosce di pollo, aggiungere ancora qualche cucchiaino di intingolo, coprire il tegame e riporlo in forno preriscaldato a 180°.

Cuocere per 40 minuti e poi scoprire il tegame, continuare la cottura per altri 20 minuti.

