

Cosce di pollo alla paprica

Le **cosce di pollo alla paprica** sono gustosissimi fusi di pollo marinati con vino, paprica, aglio e rosmarino e poi cotti in padella. Sono veramente buoni, ma anche leggeri e si accompagnano ottimamente con qualsiasi tipo di contorno, sia crudo, sia cotto.

Le **cosce di pollo alla paprica** vengono molto bene in una padella antiaderente, ma se l'avete potete utilizzare anche la tajine, un particolare tegame di terracotta con il coperchio a forma conica che ha la caratteristica di cuocere la carne a bassa temperatura, in ambiente umido. In questo modo mantiene tutto il suo sapore e un'estrema morbidezza.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 cosce di pollo

Per marinare il pollo

- 100 ml di vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di paprica dolce o piccante, a piacere
- Pepe nero macinato al momento
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino

Per completare la preparazione

- Olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Tamponare le cosce di pollo con carta da cucina per asciugarle bene, quindi fiammeggiarle per eliminare eventuale penne residue. Per fiammeggiare occorre accendere il fornello e passarvi il pollo in modo che il fuoco bruci le piccole penne residue.
- Mettere le cosce in una pirofila e unire il vino bianco. Rigirarle bene un paio di volte, quindi cospargere con un filo d'olio, la paprica, una generosa macinata di pepe, l'aglio a fette e le foglioline di rosmarino ben lavate e asciugate.
- Coprire con la pellicola trasparente e mettere nel frigorifero a marinare per almeno 1 ora, ma se ne avete la possibilità prolungate la marinatura anche a 2 o 3 ore. A metà della marinatura rigirare il pollo.
- Il pollo va messo a temperatura ambiente almeno mezz'ora prima della cottura, tenetene conto durante la preparazione.
- Mettere sul fuoco una padella antiaderente con un filo d'olio e scaldarla bene.
- Unire le cosce di pollo e rosolarle bene su tutti i lati.
- Unire tutta la marinata, un pizzico di sale, abbassare il coperchio e cuocere per 20 minuti a fiamma media.
- Di tanto in tanto scoperchiare e cospargere il pollo con il fondo di cottura oppure girarlo.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma e rosolare, girando il pollo più volte, fino a che non è ben imbrunito.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al forno

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

