

Pollo al forno con patate

Il **pollo al forno con patate** è un classico della cucina casalinga. Semplice da preparare, leggero e poco calorico, nella nostra versione il pollo viene cotto senza pelle, ma insaporito con il Parmigiano Reggiano.

Il **pollo al forno con patate**, una volta preparato e infornato, cuoce da solo per una quarantina di minuti. Lascia quindi tempo da dedicare ad altre attività o alla preparazione di un pranzo o una cena piuttosto strutturati. Io lo preparo molto spesso quando ci sono gli amici: piace a tutti e le patate vanno a ruba!

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 kg di pollo a pezzi senza pelle (cosce e sovracosce)
- 1 kg di patate
- 2 rametti di rosmarino
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Salamoia bolognese
- 4 spicchi di aglio
- Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Rifilare le cosce e le sovracosce di pollo per eliminare il grasso in eccesso. Tamponarle bene con carta da cucina.
- Lavare accuratamente le patate, sbucciarle e tagliarle a spicchi.
- Lavare il rosmarino.
- Ungere una capace pirofila con l'olio, mettere le patate, il pollo, una macinata di pepe e cospargere di salamoia bolognese (o sale aromatico) e mescolare.
- Aggiungere l'aglio spellato e il rosmarino spezzettando il rametto in più punti.
- Cospargere con abbondante Parmigiano grattugiato.
- Infornare a 200° C per 40 minuti. Controllare la cottura prima di sfornare. Accedere in grill per qualche minuto se le patate non sono ben dorate.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Con la stessa ricetta è possibile cuocere anche il galletto. In tal caso farcirlo con un rametto di rosmarino, uno spicchio d'aglio intero, ma schiacciato, qualche granello di sale grosso ed un filo d'olio di oliva. Disporlo quindi al centro della pirofila con le patate tutto intorno.