

# Pollo alle olive

Il **pollo alle olive** è una ricetta semplice e leggera, ricca però di sapore. Le olive infatti danno sapidità e aroma al piatto rendendo il fondo di cottura molto particolare. Se avete una tajine, questa è la ricetta giusta per utilizzarla. In alternativa va bene un tegame antiaderente basso e largo.

Per un piatto unico più ricco si può accompagnare il **pollo alle olive** con gustose fette di pane casereccio tostate al forno e sfregate con un pochino di aglio, oppure del riso al vapore. Se vi piace il piccante, potete aggiungere un po' di peperoncino assieme ai cipollotti, oppure utilizzare olive piccanti.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 400 g di pollo in pezzi
- 6 cipollotti
- 10 olive verdi
- 10 olive nere
- 200 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire il pollo e togliere la pelle e il grasso in eccesso. Per questa ricetta sono ottime cosce e sovracosce, che sono compatte e carnose.
- Lavare i cipollotti, rimuovere le radichette, lo strato più esterno e affettare la parte bianca nello spessore di 3-4 millimetri.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà per il lungo.
- Scaldare il brodo.
- Prendere la tajine o un tegame antiaderente, ungerla con un filo d'olio e metterla sul fuoco assieme all'aglio spellato.
- Far appena dorare l'aglio, toglierlo e unire i pezzi di pollo, da far rosolare e colorire su tutti i lati.
- Togliere i pezzi di pollo, metterli su un piatto, unire il restante olio e i cipollotti.
- Farli rosolare a fiamma media finché non saranno ben dorati. Aggiungere un cucchiaino di brodo e cuocere per qualche minuto a fiamma media.
- Alzare la fiamma, unire i pezzi di pollo e irrorarli con un po' di fondo di cottura.
- Unire le olive, mescolare e aggiungere il brodo.
- Far riprendere il bollore, abbassare la fiamma, unire una manciata di origano, una generosa macinata di pepe, coprire e cuocere per 20 minuti a fiamma bassa.
- A metà cottura scoperchiare, muovere gli ingredienti usando un cucchiaino di legno e portare un po' di fondo di cottura sopra il pollo.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma per far addensare il fondo e proseguire la cottura per altri 5 minuti mescolando.
- Servire ben caldo. Solitamente non occorre aggiungere sale, perchè le olive sono molto saporite, ma regolatevi secondo il vostro gusto personale.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se usate la tajine, fate attenzione a spegnere la fiamma con un pochino di anticipo rispetto alla rosolatura finale, per evitare che il fondo di cottura bruci. Il fondo è spesso e trattiene il calore a lungo.

