

Pollo e patate in padella

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 450Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di petto di pollo
- 400 g di patate
- 2 rametti di rosmarino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Salamoia bolognese
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Pulire il petto di pollo togliendo le ossa ed i filamenti e ridurlo a pezzetti di un centimetro circa.
- Lavare le patate sotto acqua fresca corrente, pelarle e tagliarle a spicchi.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una capace padella mettere metà olio, da cospargere uniformemente sul fondo, assieme all'aglio sbucciato e farlo ben dorare. Unire metà rosmarino tritato e le patate.
- Farle saltare per un paio di minuti a fiamma vivace, quindi cospargere con un pizzico abbondante di salamoia bolognese.
- Coprire e cuocere a fiamma media per 20 minuti, girando di tanto in tanto.
- A fine cottura alzare la fiamma, scoperchiare, regolare di sale e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace per far rosolare le patate.
- Togliere le patate e metterle in un piatto. Coprirle e tenerle in caldo.
- Mettere in padella il pollo, assieme al restante rosmarino tritato e farlo cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa, unendo un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Prolungare di qualche minuto la cottura secondo le proprie preferenze.
- Servire assieme alle patate.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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