

Sovracosce e fusi di pollo al limone



Descrizione

Questa ricetta può essere preparata sia con i fusi, sia con le sovracosce di pollo. Fondamentale è una lunga marinatura (di almeno 3 ore): il limone, le erbe e la paprika danno un gusto alla carne piccante e saporito. La preparazione di questo secondo piatto in realtà è veloce e semplice. Prova a servire il pollo con del riso basmati come sostituto del pane.

Informazioni

PREPARAZIONE: 10 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 45 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

8 pezzi di **pollo**
1 **cipolla** bianca
1 spicchio d'**aglio**
Coriandolo fresco q.b.
Prezzemolo fresco q.b.

2 **limoni**
2 cucchiaini di **paprika** piccante
2 **lime**
Olio, sale e pepe q.b.

Preparazione

- 1) Trita finemente la cipolla, l'aglio e le erbe (metà lasciate per la decorazione finale).
- 2) Metti a marinare la carne in un recipiente ermetico insieme al trito.
- 3) Aggiungi succo di limone, paprika, olio e sale.
- 4) Riponi il pollo in frigorifero per minimo 3 ore.
- 5) Trascorso il tempo, cuoci la carne con la marinatura per 45 minuti a 200° C (per i primi 30 minuti copri la teglia con un foglio di carta d'alluminio).
- 6) Quando il pollo è ben dorato, servilo a tavola con fette di lime ed erbe fresche tritate.