

# Pollo in parti al pomodoro



## Descrizione

Scopri la ricetta fatta con cosce e sovracosce di pollo al pomodoro. Questa ricetta, facile da preparare, combina il pollo dorato in olio d'oliva con un ricco sugo di pomodori e aromi mediterranei come origano e prezzemolo. Perfetto per una cena o un pranzo salutare, il pollo si rivela tenero e succulento. Servitelo con riso bianco o verdure per un pasto completo che soddisfa senza appesantire. Deliziatevi con questa ricetta light che trasforma ingredienti semplici in un piatto ricco di sapore.

## Informazioni

**PREPARAZIONE:** 15 min

**DIFFICOLTÀ:** 1

**COTTURA:** 30 min

**DOSI PER:** 4 persone

## Ingredienti

8 parti di **pollo**  
1 **cipolla**  
1 spicchi d'**aglio**  
400g di **pomodori** pelati

10-15 **pomodorini**  
1 cucchiaino di **origano**  
**Olio, sale e pepe** q.b.  
**Prezzemolo** fresco q.b.

## Preparazione

- 1) In una padella capiente, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto.
- 2) Aggiungi le parti di pollo e falli dorare uniformemente su entrambi i lati.
- 3) Una volta dorati, rimuovi il pollo dalla padella e mettilo da parte.
- 4) Nella stessa padella, aggiungi la cipolla tritata e l'aglio.
- 5) Cuoci finché diventano dorati e morbidi, mescolando spesso per evitare che brucino.
- 6) Aggiungi i pomodori pelati interi alla padella, schiacciandoli leggermente con una spatola. Aggiungi anche l'origano secco e mescola bene.
- 7) Rimetti il pollo nella padella con il sugo di pomodoro. Aggiungi anche i pomodorini tagliati a metà e copri la padella con un coperchio.
- 8) Lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 20-25 minuti, o finché il pollo è completamente cotto e il sugo si è addensato leggermente.
- 9) Assaggia e regola di sale e pepe secondo il tuo gusto.
- 10) Prima di servire, cospargi il pollo con prezzemolo fresco tritato per un tocco di freschezza.
- 11) Servi il pollo in parti in padella con il sugo caldo, magari accompagnato da contorni come riso bianco, patate arrosto o verdure grigliate.