

Fusi di Pollo con zucca e patate



Descrizione

Se sei alla ricerca di una ricetta autunnale, i Fusi e Sovracosce di Pollo con Zucca sono la scelta perfetta. Il pollo con zucca e patate, è ideale per una cena in famiglia nelle fresche serate di ottobre. I sapori stagionali e la semplicità di preparazione ti stupiranno.

Informazioni

PREPARAZIONE: 20 min

DIFFICOLTÀ: 2

COTTURA: 50 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

1 kg di **fusi di pollo**
400 g di **zucca** già pulita
300 g di **patate**
2 **carote**
1 **cipolla rossa**

2 spicchi d'**aglio**
3 rametti di **rosmarino**
Olio, sale e pepe q.b.
100 ml di **vino bianco** secco

Preparazione

- 1) Inizia tagliando la zucca e le patate a cubetti di circa 2 cm di lato. Sbuccia le carote e tagliale a rondelle. Affetta finemente la cipolla rossa.
- 2) In una ciotola, mescola i fusi e le sovracosce di pollo con sale, pepe e una parte del rosmarino tritato finemente. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e mescola bene.
- 3) Lascia marinare per almeno 10 minuti.
- 4) In una padella grande e profonda, versa un filo d'olio d'oliva e aggiungi l'aglio schiacciato e la cipolla affettata. Fai soffriggere a fuoco medio finché la cipolla diventa traslucida.
- 5) Aggiungi i fusi e le sovracosce di pollo alla padella e rosolali su tutti i lati fino a ottenere una leggera doratura.
- 6) Una volta che il pollo è dorato, aggiungi la zucca, le patate e le carote nella padella. Mescola bene per amalgamare il tutto.
- 7) Aumenta leggermente il fuoco e sfuma il tutto con il vino bianco. Lascia evaporare l'alcol per un paio di minuti.
- 8) Abbassa la fiamma, copri la padella con un coperchio e lascia cuocere per circa 30-35 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungi un po' di acqua o brodo vegetale per mantenere umido il fondo di cottura.
- 9) Verifica che il pollo sia ben cotto e che le verdure siano morbide. Aggiusta di sale e pepe se necessario.
- 10) Spegni il fuoco e lascia riposare il piatto per un paio di minuti. Servi caldo, guarnendo con qualche foglia di rosmarino fresco.