

POLLO AL CUMINO

Ingredienti

- aglio
- sale
- limone (mezzo)
- coriandolo
- peperoncino in polvere
- cannella
- cumino
- arancia (mezza)
- pepe nero
- pollo

Come si prepara

Disporre in una capace terrina tutti gli ingredienti, 8 pezzi di pollo, due spicchi d'aglio, un cucchiaino di cumino, un cucchiaino di coriandolo, un cucchiaino di cannella in polvere, un cucchiaino di peperoncino in polvere dolce, 1/2 bicchiere di succo di limone e 1/2 bicchiere di succo d'arancia.

Coprire e lasciar marinare per una notte intera.

Disporre i pezzi di pollo in cartocci di carta da forno e cuocerli a bagnomaria in forno preriscaldato a 170 gradi.

Controllare la cottura di tanto in tanto aprendo il fagottino.

Servire bollente.

Difficoltà: 2

Tempo: 90

Tabella nutrizionale

Valore energetico	110 kcal 461 kJ
-------------------	--------------------



Tags

secondo, carne, cacciagione, volatili