

POLLO AL MADERA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- farina (10g)
- mezzo dado da brodo
- sale
- una cipolla
- vino bianco (125ml)
- prezzemolo
- pollo intero
- Madera (65ml)
- pepe nero

Come si prepara

In un tegame, far soffriggere una piccola cipolla tritata nell'olio e quando è dorata, toglierla e mettere il pollo tagliato in 8 pezzi.

Far rosolare bene il pollo da tutti i lati e poi aggiungere il vino bianco secco, il sale e il pepe.

Far evaporare il vino, a fuoco vivace, e poi aggiungere il brodo di pollo, ottenuto sciogliendo un dado in 500 ml di acqua.

Far cuocere per 30 minuti controllando che il fondo di cottura non risulti eccessivamente ristretto.

Togliere i pezzi di pollo dal tegame, aggiungere un cucchiaio di farina e il Madera e far sobbollire per alcuni minuti ottenendo una salsa abbastanza densa.

Rimettere il pollo nel tegame, cospargerlo con un ciuffo di prezzemolo tritato e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 45

Tabella nutrizionale

Valore energetico	138 kcal
-------------------	----------

578 kJ

Tags

carni bianche, pollame, pollo al Madera, secondi di carne, occasioni, Madera

