

POLLO ALLA CANNELLA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- mezzo dado da brodo
- mezzo aglio
- sale
- burro (60gr)
- pomodori pelati (250gr)
- cannella
- 5 cipolle
- pollo intero (1gr)
- concentrato di pomodoro (4 cucchiaini)
- pepe nero

Come si prepara

Lavate il pollo sotto l'acqua corrente, asciugatelo con la carta assorbente e tagliatelo in otto pezzi.

Insaporite con pepe e sale, quindi passatelo in una padella, a fuoco medio, dove avrete fatto scaldare l'olio e il burro.

Fate dorare il pollo su tutti i lati, poi toglietelo dal fuoco, conservandolo in un piatto.

Tritate ora la cipolla e l'aglio e versateli nella padella. Fateli appassire a fuoco medio per 10 minuti, finchè il composto avrà preso colore.

Tagliate i pomodori a dadini e versateli nella padella.

Versate anche il concentrato di pomodoro, il brodo, preparato sciogliendo mezzo dado in 200 ml di acqua, il bastoncino di cannella, poi salate e lasciate cuocere per circa 5 minuti.

Rimettete delicatamente il pollo in padella, coprite e lasciate cuocere per 30 minuti almeno, a fuoco medio.

Nel frattempo riscaldate il forno a 140 gradi e fate scaldare il piatto da portata.

Quando il pollo è cotto mettetelo nel piatto caldo e copritelo con la salsa preparata.

Servite ben caldo.

Difficoltà: 2

Tempo: 90

Tags

afrodisiache, piatti dietetici, ricette dietetiche, carni bianche, carne, pollame, Pollo alla cannella