

in cucina

Subito pronto

60 ricette
facili ed economiche

Anno 15 - N. 6 Giugno 2016 - Mensile - Poste Italiane Spa - Sped. in Abb. Post. D.L.
353/2003 (conv. in Legge 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

1,20 €



Millefoglie di milanesi
di tacchino



PASTE
colorate
e aromatiche



CARNI classiche
in versione estiva

secondi di carne

Teglia di pollo all'aglio e verdure

Un modo particolare di preparare il pollo, rustico ma con una sua raffinatezza dovuta alla presenza della morbida e profumata crema all'aglio.

6

PERSONE

Preparazione 30 min. ■ Cottura 60 min. ■ Calorie a porz. 780 ■ Costo a porz. 3,40 euro

Ingredienti **SP**

- ◆ Pollo a pezzi piccoli, spellati, 1 (1,4 kg)
- ◆ Teste d'aglio 2
- ◆ Patate 600 g
- ◆ Pomodorini ciliegia 4 tralci
- ◆ Cipolle rosse 2 medie
- ◆ Olio extravergine di oliva, menta, succo di limone, burro, pepe, sale

Utensili

- ◆ carta di alluminio
- ◆ carta da forno
- ◆ 1 placca
- ◆ 1 coltello affilato
- ◆ 1 tagliere
- ◆ 1 ciotolina



◆ **SELENELLA**
Classica è una patata 100% italiana, adatta a tutti gli usi.

1 Riscaldare il forno a 230°. Lavare le 2 teste d'aglio, tagliatele a metà, in orizzontale, con il coltello, sul tagliere. **Conditele** con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. **Avvolgete** ogni mezza testa in un pezzetto di carta di alluminio. **Infornate** i cartocci e cuoceteli 40 minuti. **Lavate**, intanto, i pezzi di pollo, asciugateli, conditeli con 3 cucchiaini di olio, sale e pepe, insieme ai tralci di pomodorini lavati, alle cipolle sbucciate, lavate e tagliate a spicchi, e alle patate, sbucciate e ridotte a pezzi non troppo piccoli. **Distribuite** pollo e verdure sulla placca foderata con un pezzo di carta da forno bagnato, strizzato e unto d'olio.

2 **Cuocete** pollo e verdure 40 minuti, insieme all'aglio. **Togliete** i cartocci di aglio dal forno, fateli intiepidire e prendete 2 mezze teste con le mani, una alla volta. **Spremete** delicatamente la crema che si sarà formata dentro gli spicchi, lasciandola cadere nella ciotolina. **Incorporatevi** 2 cucchiaini d'olio, succo di limone, sale e pepe, mescolando bene con una forchetta.

3 **Togliete** la placca dal forno, spalmate la crema d'aglio sui pezzi di pollo, da tutte le parti, in un velo sottile, servendovi della lama di un coltello. **Rimettete** i pezzi di pollo nella placca. **Unite** alle altre verdure (che avrete voltato con due cucchiaini) le due mezze teste d'aglio rimaste. **Alzate** la temperatura del forno a 250°. **Infornate** di nuovo e proseguite la cottura 20 minuti (o finché il pollo e le verdure sono ben colorite). **Distribuite** su carne e verdure altra crema d'aglio lavorata con un po' di burro. **Completate** con pepe, menta e servite.

Che aglio usare? Di ottima qualità, altrimenti, o non ha alcun sapore o sa "di chimico" con risultati negativi per la preparazione. Scegliete teste con spicchi grandi, di colore rosato, più o meno intenso.



9 pomodorini a tralci sono decorativi, ma non consumateli: una volta portati in tavola, staccateli dai loro rami, che metterete subito da parte. Tutte le parti verdi dei pomodori, possono essere, infatti, leggermente tossiche.

Cuocere bene le patate

Facili, ma richiedono **alcune attenzioni**. La prima: **liberatele** il più possibile **dall'amido**, che tende a bruciare e a far attaccare le patate alla teglia, tenendole **in ammollo in acqua fredda**

un paio di ore, prima di cuocerle. La seconda: **asciugatele bene** e conditele in modo uniforme. La terza: appoggiatele **su carta da forno oliata**. La quarta: voltatele solo **una volta**.

