

Pollo e patate

Ingredienti

1 pollo intero
1 cipolla
1 testa d'aglio
5 patate (medie)
Erbe miste (rosmarino, salvia, menta)

Preparazione

Con l'aiuto di una mannaia facciamo il pollo a pezzi, sciacquiamolo per togliere tutti i pezzetti di ossa e sangue, poi mettiamolo a marinare con olio, sale ed erbe. Tagliamo le patate a cubetti tutti uguali di dimensioni piccole così che si cuociano insieme al pollo, poi tagliamo una cipolla in quattro pezzi e una testa d'aglio a metà. Prendiamo il nostro pollo e mettiamo tutto assieme in una teglia e lasciamo cuocere per circa 20 minuti ad una temperatura di 200° e altri 10 a 180°.

In collaborazione con Chef Fabio Russo

Ricetta consigliata dalla Dottoressa
Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista