

PETTO DI POLLO

SVIZZERO D'ALLEVAMENTO ALL'APERTO



PETTO DI POLLO SVIZZERO D'ALLEVAMENTO ALL'APERTO SU UN LETTO DI RATATOUILLE E PATATE BIOLOGICHE COTTE AL FORNO

Ricetta per 10 porzioni

Pollo svizzero d'allevamento all'aperto	5 pz
Melanzane	400 g
Zucchine verdi e gialle	400 g
Peperoni misti biologici	400 g
Cipolle biologiche	100 g
Aglione	10 g
Rosmarino	10 g
Timo	10 g
Passata di pomodoro	200 g
Vino bianco	2 dl
Prezzemolo liscio	10 g
Patate biologiche resistenti alla cottura	1,4 kg

Sale, pepe dal macinino, paprica in polvere, olio di oliva

Disossare, salare e pepare il petto di pollo e rosolare a fuoco lento su entrambi i lati. Terminare la cottura nel forno a max. 160 °C. Non superare la temperatura interna di oltre i 68 °C. Dopo la cottura, lasciare riposare sotto le lampade incandescenti oppure nell'Hold-o-mat per almeno 5 minuti.

Pulire melanzane, zucchine, cipolle, peperoni e aglio, tagliare a cubetti di 5 x 5 mm e dorare il tutto in una padella larga con un po' di olio di oliva. Versare il vino bianco, aggiungere il rosmarino tagliato a pezzetti, il timo e unire la passata di pomodoro, quindi, farla sobbollire brevemente. Infine, cuocere a fuoco medio per 10 minuti. Prima di servire, aggiungere alle verdure il prezzemolo tritato.

Lavare le patate, tagliarle a metà e marinarle con un po' di olio di oliva, sale, pepe e paprica in polvere. Infine, mettere le patate a cuocere nel forno a 200 °C per ca. 20-25 minuti.