

# ***Pollo intero al limone, cotto al forno***



**Un pollo intero, ripieno di erbe fresche, aglio e limone cotto lentamente in forno, una prelibatezza assoluta - noi vi sveliamo la ricetta.**

Poulet oder Hähnchen, wie die Deutschen sagen, ist ohne Gar-Thermometer im Ofen gar nicht so einfach hinzubekommen. Deshalb haben wir auch drei Anläufe gebraucht, bis wir die optimale Gar-Taktik raushatten. Schliesslich soll das Fleisch zum Schluss zwar gar, aber auf keinen Fall trocken sein. Am besten gelingt das, wenn man das Poulet für längere Zeit bei niedriger Temperatur gart.

Damit die Haut schön knusprig wird, geben wir die ersten 15 Minuten temperaturtechnisch Vollgas - nicht erschrecken, der Ofen wird dabei ziemlich vollgespritzt; der Geschmack macht die Putzerei aber allemal wieder wett. Ausserdem haben heutzutage ja viele schon einen Backofen zu Hause, der mit dem selbstreinigenden Pyrolyse-System ausgerüstet ist.

**Tipp:** Man kann auch mit einem schützenden Bratschlauch arbeiten; um dabei eine knusprige Haut zu erhalten, muss die Temperatur allerdings anders reguliert werden.

So oder so: Wir wünschen «E Guete»!

## **Pollo e ripieno**

- 1 pollo intero svizzero, circa 1,3 kg
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- ½ limone (la metà spremuta del limone finisce nel pollo, il succo viene utilizzato per la marinata)
- 2 rametti grandi di timo
- 1 rametto grande di rosmarino
- Sale

## **Marinata**

- 0,5 dl di olio d'oliva
- ½ spicchio d'aglio, schiacciato
- Succo di ½ limone
- Buccia grattugiata del limone intero
- ½ cucchiaino di paprica dolce
- 20 g di burro fuso

## **Verdura**

- Patate piccole, tagliate a metà
- ½ spicchio d'aglio, tagliato a metà
- Carote, tagliate a pezzi grossolani
- Patate dolci, tagliate a pezzi grossolani
- 1 aglio intero, tagliato a metà
- 2 gocci abbondanti di olio d'oliva
- Timo fresco, rosmarino fresco
- Sale

1. Sciacquare brevemente l'interno e l'esterno del pollo con acqua, quindi tamponare bene con carta da cucina.
2. Riempire il pollo con tutti gli ingredienti per il ripieno, ad eccezione del sale, che viene aggiunto successivamente in modo che la carne non assorba acqua.
3. Mescolare tutti gli ingredienti per la marinata e spennellarvi il pollo. Distribuire un cucchiaino di marinata anche nel pollo. Lasciarlo dunque riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.
4. Nel frattempo preparare le verdure: tagliare le verdure con un tempo di cottura più breve in pezzi più grandi e quelle con un tempo di cottura più lungo in pezzi più piccoli.
5. Disporre i pezzi di verdura in una pirofila da forno, salare bene, schiacciarvi dentro mezzo spicchio d'aglio, aggiungere l'olio d'oliva e le erbe aromatiche e mescolare bene.
6. Mentre il pollo sta marinando in frigorifero, le verdure possono già essere precotte a 180 gradi per circa 35 minuti. A metà del tempo di cottura, mescolare le verdure, quindi toglierle dal forno e tenerle in caldo.
7. Preriscaldare il forno in modalità ventilata a 250 gradi.
8. Mettere il pollo su una grata posta sopra a una teglia da forno (in modo che il pollo non «nuoti» nel suo stesso brodo), e cuocerlo in forno per 15 minuti.
9. Ridurre il calore a 140 gradi in modalità ventilata, salare bene il pollo solo ora e cuocerlo per altri 60 minuti.
10. A metà cottura, versare il resto della marinata, non utilizzata per il pollo, sulle verdure e rimetterle in forno per i restanti 30 minuti.
11. Disporre il pollo e le verdure insieme sul piatto e gustare.

**Tempo di preparazione: circa 2 ore e mezza**

### **Buffalo Cabernet Sauvignon**

Rosso violaceo carico. Aromi di cassis, pepe nero e una nota di fumo e vaniglia dall'affinamento in barrique. Risulta pieno al palato con tannini morbidi e retrogusto lungo.

