

SECONDI DI POLLAME

Pollo alle olive e capperi al microonde

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

25 min

Ingredienti per 4 persone

Pollo giovane di 1000 g già pulito	1
Olive nere	150 g
Capperi sotto sale	80 g
Vino bianco secco	10 cl
Olio d'oliva extra-vergine	2 cucchiai
Aglione	3 spicchi
Dado	1
Burro	30 g
Origano essiccato	
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Dissalate i capperi sotto l'acqua corrente. Asciugateli e metteteli da parte. Sbucciate gli spicchi d'aglio, scolate le olive, snocciolatele con l'apposito attrezzo e tritatene grossolanamente la metà insieme con l'aglio.
- 2 Pulite bene il pollo, togliete la pelle e tagliatelo a pezzi. Sistematelo in una pirofila, aggiungete 2 cucchiai d'olio, il trito di olive e aglio, le olive intere e i capperi dissalati.
- 3 Mescolate bene e cuocete nel forno a microonde per 10' a potenza massima. Togliete la pirofila dal forno, profumate il pollo con l'origano, bagnate con il vino bianco e aggiungete 1 dado sbriciolato.
- 4 Salate, pepate, girate i pezzi di pollo e cuocete altri 10' a potenza massima. Grigliate 3-5 minuti e lasciate riposare 5 minuti prima di servire.