

SECONDI DI POLLAME

Pollo tapado

Origine: Messico

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Pollo tagliato a pezzetti	1200 g
Olio d'oliva	2 cucchiaini
Cipolla piccola sbucciata e affettata	1
Zucchine tritate finemente	450 g
Ananas	2 fette
Zucchero di canna	2 cucchiaini
Dado	1/2
Pomodori pelati	250 g
Pere	2
Banana verde con la buccia	1
Piselli	1 tazza

■ Preparazione

- 1 Ungere il pollo e farlo dorare nel forno ben caldo per 15 minuti. Togliere dal forno ed eliminare il grasso di cottura.
- 2 Salare, ricoprire con le fette di ananas, poi unire gli zucchini tritati, la cipolla affettata, il dado sbriciolato, i pomodori e lo zucchero. Mettere il recipiente coperto sul fuoco a mezza fiamma per 25 minuti.
- 3 Nel frattempo pelare e affettare le pere e tagliare le banane in 8 pezzi senza togliere la buccia. Trascorso il tempo necessario versare nella pentola la frutta e i piselli.
- 4 Coprire e cuocere lentamente per altri 15 minuti. Prima di servire togliere le bucce alle banane.