

SECONDI DI POLLAME

Poule au pot

Origine: Francia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Pollo pronto di 1800 g con cuore e stomaco	1
Carote	100 g
Sedano	100 g
Rape bianche piccole	150 g
Prezzemolo	50 g
Verza	200 g
Brodo di pollo	100 cl
Cipolla	1
Chiodi di garofano	2
Pepe	20 grani
Sale	

Preparazione

- 1 Pulite il pollo, conservando stomaco e cuore, lavatelo internamente ed esternamente, asciugatelo e legate le cosce con dello spago da cucina, in modo che mantenga la forma durante la cottura.
- 2 Mettetelo in una casseruola capace, copritelo d'acqua e portate ad ebollizione: questa prima scottatura serve ad eliminare gli eventuali residui di sporco.
- 3 Togliete il pollo dal recipiente, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e rimettetelo nella casseruola, pulita, insieme al cuore e allo stomaco.
- 4 Unite le verdure, mondate e tagliate a pezzetti, e il brodo e portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma in modo che il liquido sobbolla appena.
- 5 Aggiungete la cipolla steccata con i chiodi di garofano, il pepe in grani e il sale necessario e fate cuocere per 50-60 minuti, schiumando di tanto in tanto.
- 6 Quando il pollo è pronto dividetelo in porzioni e servitelo insieme al brodo e alle verdure.
--- CONSIGLI. Il nome tradotto dal francese significa "pollo in pentola": un delizioso

piatto unico, molto nutriente. Potete servire carne e brodo assieme oppure separatamente.