

# Petto di pollo alla brace

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 310Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 1 petto di pollo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

## PREPARAZIONE

- Tagliare il petto di pollo in due parti, rimuovendo l'osso e le cartilagini centrali. Aprire ogni pezzo di pollo incidendolo di lato e battendolo delicatamente per ottenere delle fette non troppo spesse.
- Preparare la marinata con l'olio, l'aglio spellato ed affettato, il rosmarino tritato, il vino bianco ed il pepe.
- Mettere il pollo nella marinata, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero fino al momento cuocere.
- Nel frattempo preparare la brace.
- La brace ideale per cuocere la carne sarà pronta quando la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Una volta messa sulla brace, spennellare la carne con la marinata.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce. Il tempo varia dai 10 ai 15 minuti, a seconda del tipo di cottura preferito.
- Girare la carne di tanto in tanto. A fine cottura salare e pepare. Servire immediatamente.



## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista, insalata di pomodori, insalata estiva, peperonata.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.