

Pollo alle olive

Il **pollo alle olive** è una ricetta semplice e leggera, ricca però di sapore. Le olive infatti danno sapidità e aroma al piatto rendendo il fondo di cottura molto particolare. Se avete una tajine, questa è la ricetta giusta per utilizzarla. In alternativa va bene un tegame antiaderente basso e largo.

Per un piatto unico più ricco si può accompagnare il **pollo alle olive** con gustose fette di pane casereccio tostate al forno e sfregate con un pochino di aglio, oppure del riso al vapore. Se vi piace il piccante, potete aggiungere un po' di peperoncino assieme ai cipollotti, oppure utilizzare olive piccanti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di pollo in pezzi
- 6 cipollotti
- 10 olive verdi
- 10 olive nere
- 200 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire il pollo e togliere la pelle e il grasso in eccesso. Per questa ricetta sono ottime cosce e sovracosce, che sono compatte e carnose.
- Lavare i cipollotti, rimuovere le radichette, lo strato più esterno e affettare la parte bianca nello spessore di 3-4 millimetri.
- Snocciolare le olive e tagliarle a metà per il lungo.
- Scaldare il brodo.
- Prendere la tajine o un tegame antiaderente, ungerla con un filo d'olio e metterla sul fuoco assieme all'aglio spellato.
- Far appena dorare l'aglio, toglierlo e unire i pezzi di pollo, da far rosolare e colorire su tutti i lati.
- Togliere i pezzi di pollo, metterli su un piatto, unire il restante olio e i cipollotti.
- Farli rosolare a fiamma media finché non saranno ben dorati. Aggiungere un cucchiaino di brodo e cuocere per qualche minuto a fiamma media.
- Alzare la fiamma, unire i pezzi di pollo e irrorarli con un po' di fondo di cottura.
- Unire le olive, mescolare e aggiungere il brodo.
- Far riprendere il bollore, abbassare la fiamma, unire una manciata di origano, una generosa macinata di pepe, coprire e cuocere per 20 minuti a fiamma bassa.
- A metà cottura scoperchiare, muovere gli ingredienti usando un cucchiaino di legno e portare un po' di fondo di cottura sopra il pollo.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma per far addensare il fondo e proseguire la cottura per altri 5 minuti mescolando.
- Servire ben caldo. Solitamente non occorre aggiungere sale, perchè le olive sono molto saporite, ma regolatevi secondo il vostro gusto personale.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se usate la tajine, fate attenzione a spegnere la fiamma con un pochino di anticipo rispetto alla rosolatura finale, per evitare che il fondo di cottura bruci. Il fondo è spesso e trattiene il calore a lungo.

