

# POULET RÔTI AUX POIS CHICHES

## PLAT PRINCIPAL

🕒 1 heure - PORTIONS 🍴

227

## INGRÉDIENTS



125 g de yaourt nature

6 grandes cuisses de poulet

500 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés

1 gros oignon rouge, coupé en fines tranches

500 g de carottes, pelées et coupés en diagonale d'environ 2 cm d'épaisseur

10 g de coriandre, haché en gros morceaux

15 ml de jus de citron

Sel et poivre au choix



## PRÉPARATION



1

Dans un bol, mélangez le yaourt, jus de citron, ainsi que le sel et le poivre, à votre convenance.

2

Ajouter le poulet et le couvrir avec le mélange. Dans un bol couvert, laisser refroidir pendant 4 à 8 heures. Retirer du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson.

3

Chauffer le four à 200 degrés.

4

Dans un bol, mélanger les pois chiches, l'oignon et les carottes. Assaisonner légèrement avec du sel. Dans un moule de cuisson de 23-33 cm., faire un lit avec des légumes.

5

Avec une spatule en caoutchouc, redistribuer le mélange pour couvrir des deux côtés du poulet de manière uniforme. Placer le poulet sur légumes, la peau vers le haut. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit bien doré pendant environ 45 minutes.

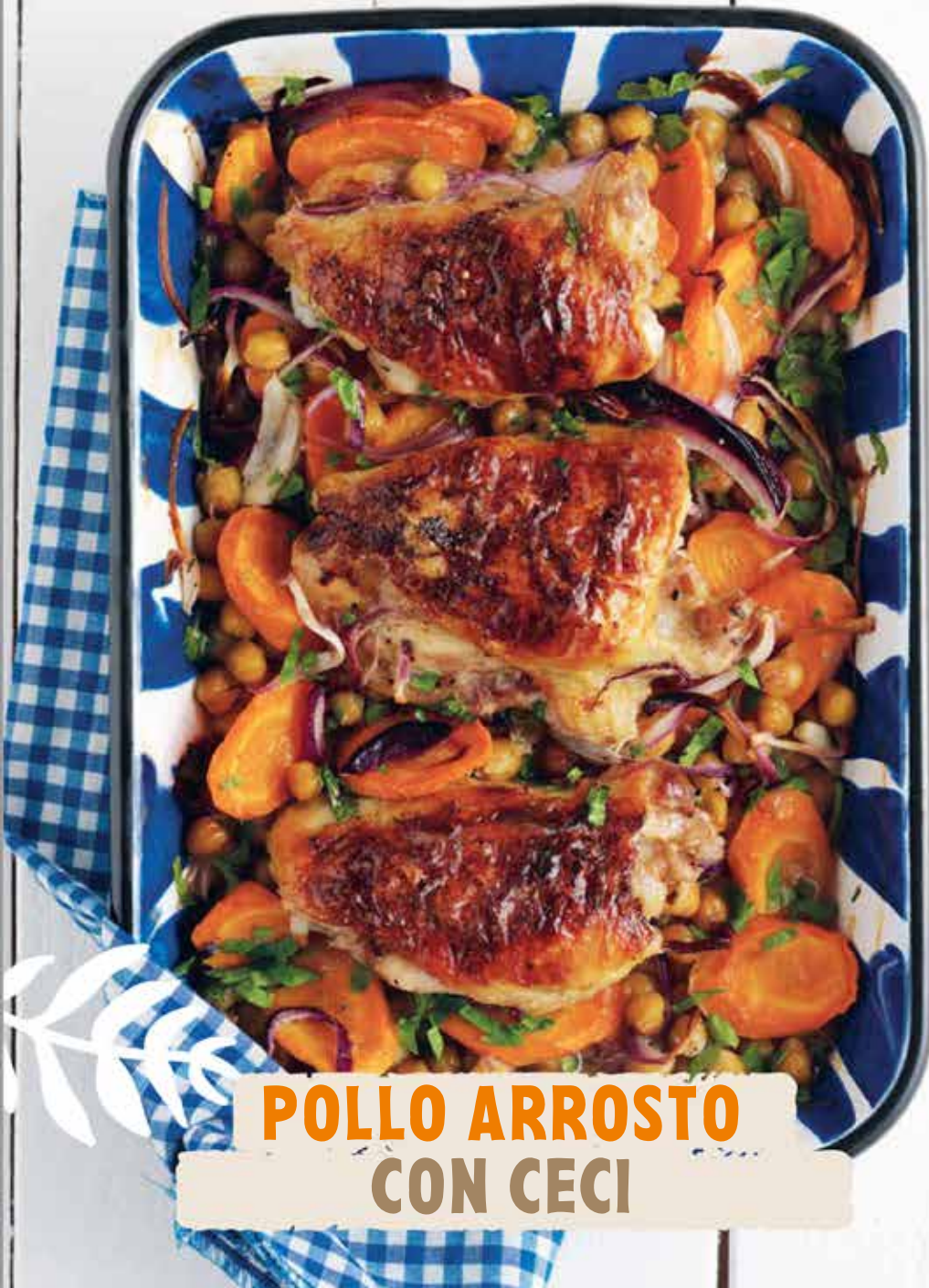
6

Retirer du four et placer le poulet dans un plat. Remuer les légumes et ajouter un filet d'eau si ils semblent sèches. Cuire au four jusqu'à ce que les carottes soient tendres (10 minutes environ).

7

Ensuite, ajouter la coriandre. Avant de servir, placer le poulet sur les légumes et ajouter un peu plus de coriandre.





# POLLO ARROSTO CON CECI

BASE PRINCIPALE

1 ora - PORZIONI

227



## INGREDIENTI

125 g di yogurt naturale

6 grandi cosce di pollo

500 g di ceci in scatola, sgocciolati e sciacquati

1 cipolla rossa grande, tagliata a fette sottili

500 g di carote, pelate e tagliate in diagonale di circa 2 cm di spessore

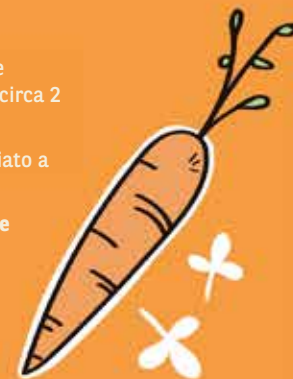
10 g di coriandolo, tagliato a pezzi grossi

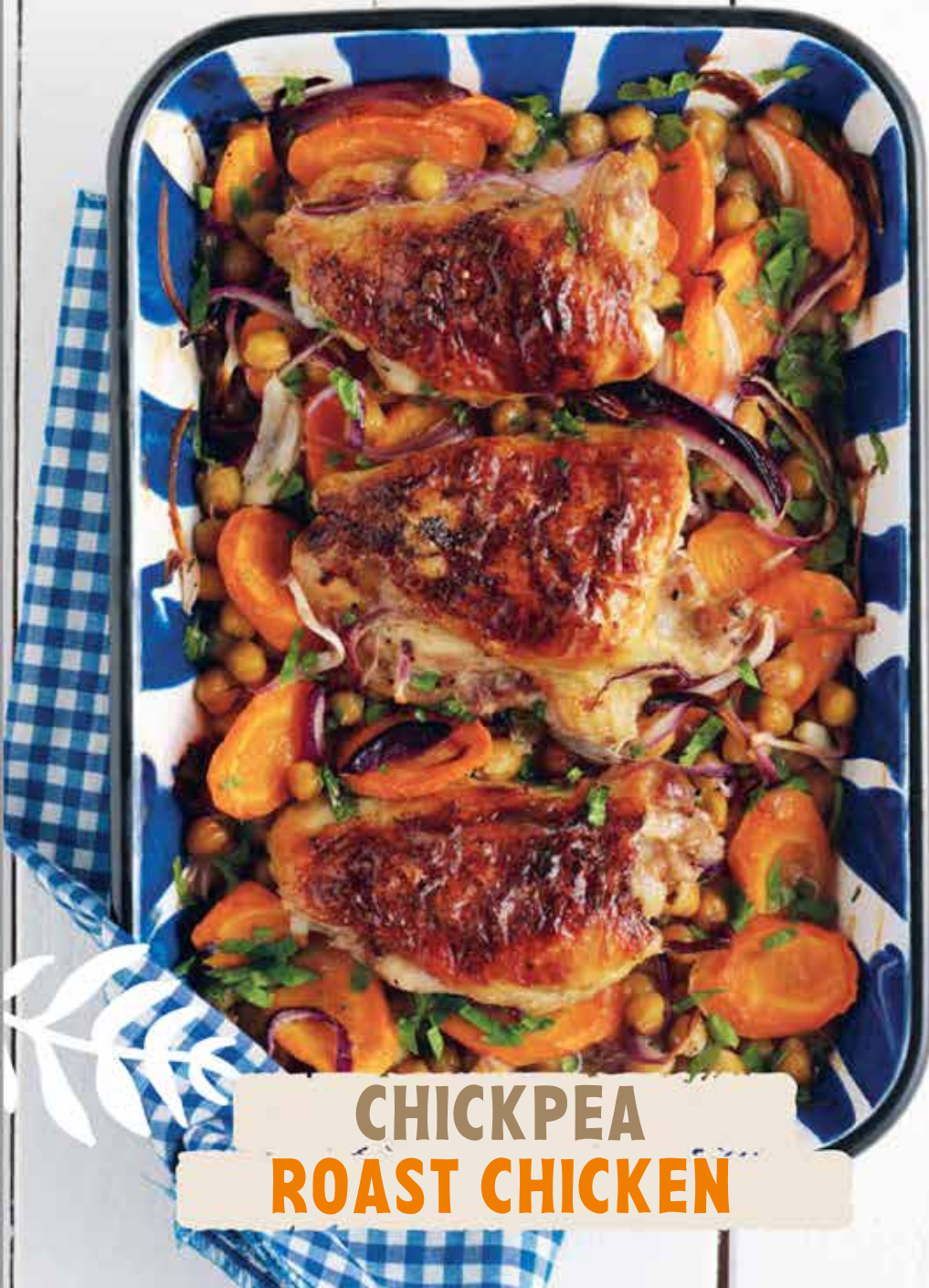
15 ml di succo di limone

Sale e pepe a piacere

## PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola, sbattere lo yogurt, succo di limone, sale e pepe a piacere
- 2 Aggiungere il pollo e coprirlo con il composto. In una ciotola coperta, lasciare raffreddare per 4-8 ore. Togliere dal frigorifero 30 minuti prima della cottura.
- 3 Riscaldare il forno a 200 gradi.
- 4 In una ciotola, mescolare i ceci, la cipolla e le carote. Condire leggermente con sale a piacere. In uno stampo di cottura 23-33 cm., fare un letto con verdure.
- 5 Con una spatola di gomma, ridistribuire la miscela per coprire entrambi i lati del pollo in modo uniforme. Posizionare il pollo sulle verdure, la pelle verso l'alto. Cuocere fino a quando il pollo è ben dorato per circa 45 minuti.
- 6 Togliere dal forno e mettere il pollo in un piatto. Mescolare le verdure e aggiungere un filo d'acqua se sembrano asciutte. Cuocere in forno fino a quando le carote sono morbide (circa 10 minuti).
- 7 Quindi aggiungere il coriandolo. Prima di servire, mettere il pollo sulle verdure e aggiungere un po' più di coriandolo.





# CHICKPEA ROAST CHICKEN

## MAIN COURSE

1 hour - PORTIONS

227

## INGREDIENTS



125 g plain yogurt

6 large chicken legs

500 g canned chickpeas, drained and rinsed

1 large red onion, cut into thin slices

500 g carrots, peeled and cut diagonally, about 2 cm thick

10 g cilantro, chopped into chunks

15 ml lemon juice

Salt and pepper at your choice



## PREPARATION

- 1 In a bowl, mix the yogurt, lemon juice, salt and pepper at your choice.
- 2 Add the chicken and cover with the mixture. In a covered bowl, cool for 4 to 8 hours. Remove from refrigerator 30 minutes before cooking.
- 3 Heat oven to 200 degrees.
- 4 In a bowl, combine chickpeas, onion and carrots. Season lightly with salt to taste. In a 23-33 cm baking pan, make a bed with vegetables.
- 5 With a rubber spatula, redistribute the mixture to cover both sides of the chicken evenly. Place chicken on vegetables, skin side up. Bake until the chicken is golden brown for about 45 minutes.
- 6 Remove from the oven and place the chicken in a dish. Stir the vegetables and add a drizzle of water if they appear dry. Bake until the carrots are tender (about 10 minutes).
- 7 Then add the cilantro. Before serving, place chicken over vegetables and add a little more cilantro.

