

POLLO E VERDURE GRATINATE AL FORNO CON ERBE AROMATICHE



DIFFICOLTÀ: ●●● Alta
ASSISTENZA: ●●● Sì
PORZIONI: ●●●

INGREDIENTI

- 4 cosce di pollo (preferibilmente biologico)
- 200 g di patate dolci
- 200 g di carote
- 2 cipolle bianche
- 2 mazzetti di aneto
- 200 g di champignon (possono essere funghi vari)
- Fiori commestibili raccolti in loco come calendula, ravanello, broccolo, sambuco, nasturzio (facoltativo)
- Sale fino a piacere
- Pepe nero macinato a piacere
- Burro a piacere

PROCEDURA

- 1 Pelare e tagliare le carote a fette uniformi.
 - 2 Le patate vanno servite con la buccia e intere, motivo per cui devono essere lavate accuratamente.
 - 3 In una pentola, far bollire in acqua salata le patate intere e con la buccia per 10 minuti.
 - 4 Prendere le cosce di pollo e asciugarle molto bene. Salare leggermente e lasciare a temperatura ambiente per 10 minuti prima di cuocere. Scaldare, nel frattempo, una padella a fuoco medio-alto per la cottura.
 - 5 Con un po' di olio d'oliva e burro, cuocere dalla parte della pelle per 8-10 minuti, facendo attenzione che il grasso non si scaldi troppo. Dopo questo intervallo di tempo, capovolgerlo e cuocere l'altro lato del cosciotto nello stesso modo, fino a quando il cosciotto non risulti ben cotto. (Per controllare il grado di cottura del pollo si può usare un termometro
 - 6 e inserirlo nella parte più spessa, fino ad ottenere una temperatura di almeno 75 °C. Se non si dispone di un termometro, si può praticare un piccolo taglio nella parte più spessa del pollo, controllando che la carne non sia rosa. La carne deve essere uniformemente bianca fino all'osso).
 - 7 In una padella a fuoco medio, sciogliere un po' di burro e rosolare lentamente le patate precedentemente lessate. Una volta che le patate sono pronte, prendi i funghi e falli saltare velocemente nella stessa padella per sfruttarne il calore e il sapore.
 - 8 In un'altra padella, cuoci le carote con la stessa procedura delle patate, tenendo presente che le carote impiegheranno meno tempo a cuocere.
 - 9 Prima di servire, mescolare tutte le verdure nella stessa padella a fuoco spento e aggiungere rametti di aneto spezzettati per insaporire. Lasciare riposare per un minuto.
- ### Per impiattare

 - 1 Versare in un grande piatto piano, guarnire con l'aneto e i fiori. Servire immediatamente.