

# DANTE IL POLLO RUSPANTE



**... in umido  
e altre succulente ricette ...**

## POLLO IN UMIDO

**Trito di verdure:** carota 1, sedano 2 coste, cipolla/scalogno 1. Passarli al frullatore fino ad ottenere una papetta tipo omogeneizzato.

**Pollo:** si taglia con trinciapollo quando non è ancora completamente scongelato. Questo rende il taglio piu' facile da eseguire.

Si mette in padella, dove si aggiunge anche uno spicchetto di **aglio** (piu' o meno a seconda dei gusti) e si fa **rosolare a fuoco medio** in modo che perda il grasso, girando le parti ogni tanto in modo che l'operazione sia uniforme. **Non occorre usare olio**, basta il grasso del pollo. Si aggiungono subito **rosmarino e salvia** e aromi naturali a piacere. La base comunque è rosmarino e salvia.

Dopo 20/30 minuti la rosolatura è finita e tutto il liquido del pollo è stato espulso.

Si puo' aggiungere pochissimo olio di oliva (non è comunque obbligatorio), il trito di verdure preparato in precedenza e 2 cucchiari di passata di pomodoro (facoltativo).

Ora si fa **pippare** (con coperchio) a fuoco lentissimo e dopo 1 ora circa (dall'inizio) si aggiunge **1 bicchiere di vino bianco**. Si torna a fuoco medio per far evaporare l'alcool (si toglie il coperchio).

A metà cottura, quindi dopo 1 ora e mezza circa, aggiungere sale e pepe.

La cottura dura dalle 2h30min alle 3h a seconda del forno e dei casi. Generalmente piu' dura e più tenera è la carne.

## POLLO ARROSTO

Si procede alla pulizia del pollo. Si mettono salvia rosmarino o aromi a piacere all'interno del pollo e all'interno delle ali. Si mette nella teglia il **pollo intero**. Si aggiunge olio (poco). Il forno deve essere preriscaldato a 250°. Si inserisce la teglia in forno e il pollo inizia a rosolare. Una volta che il pollo è ben rosolato si estrae la teglia e si aggiunge 1 bicchiere di vino bianco. Si rimette in forno a 250° (attenzione ogni forno fa storia a sé.....) con attenzione ad abbassare la temperatura se vedete che il pollo si "brucia". Continuare per altri 20 minuti, controllare la rosolatura e girare il pollo per renderla uniforme.

Dopo metà cottura (1 ora e mezza e oltre) aggiungere sale e pepe.

La cottura dura dalle 2h alle 2h30 min a seconda del forno e dei casi.

## INSALATA ESTIVA DI POLLO RUSPANTE

tratto da:

<http://www.cucinadellanima.it/2011/09/insalata-di-pollo-ruspante/>

Ingredienti:

- un pollo ruspante lessato (serviranno 1 carota,1 gambo di sedano,1 cipolla,5 bacche di ginepro,2 foglie di alloro,sale)
- 1 peperone
- 3 cucchiari di olive taggiasche

Lessate il pollo in pentola a pressione:tagliatelo a pezzi (un paio di forbici -di quelle per potare le piante- dedicate allo scopo,sono l'ideale),copritelo con acqua leggermente salata,aggiungete una carota,una cipolla,una costa di sedano,le foglie di alloro,le bacche di ginepro.

A cottura ultimata (dopo circa 1 ora di pressione) lasciate raffreddare. Poi con le mani

togliete la carne eliminando tutte le ossa, la pelle e le parti di cartilagine.

Nel frattempo, tagliate il peperone a strisciole lunghe circa 5 cm e larghi ½ cm e fatelo saltare in padella. A cottura ultimata aggiungetelo al pollo, unite le olive taggiasche, condite con un filo d'olio e servite.

Ottima tiepida, ma anche fredda.

Per organizzarsi:

cucinate il pollo la sera prima. Solo il giorno dopo riducetelo a filetti, cucinate il peperone e completate l'insalata.

## **POLLO IN SAOR**

Ingredienti:

- 1 piccolo pollo ruspante intero, da circa 1kg da lessare (serviranno 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, 5 bacche di ginepro, 2 foglie di alloro, sale)
- 3 cipolle
- 4 cucchiaini rasi di zucchero
- 7 cucchiaini di aceto
- 10 cucchiaini di acqua
- 1 manciata di pinoli
- 60 g di uvetta
- sale e pepe

Lessate il pollo in pentola a pressione: tagliatelo a pezzi (un paio di forbici -di quelle per potare le piante- dedicate allo scopo, sono l'ideale), copritelo con acqua leggermente salata, aggiungete una carota, una cipolla, una costa di sedano, le foglie di alloro, le bacche di ginepro.

A cottura ultimata (dopo circa 1 ora di pressione) lasciate raffreddare. Poi con le mani disossate il pollo: togliete la carne eliminando tutte le ossa, la pelle e le parti di cartilagine.

Nel frattempo, affettate a fettine sottili la cipolla, fatela imbiondire su un po' d'olio, aggiungete lo zucchero, quindi l'acqua e l'aceto. Continuate la cottura a fuoco moderato finché il liquido non si sarà ridotto e la cipolla non risulterà abbastanza morbida (ci vorrà circa mezz'ora).

Mettete in ammollo le uvette in acqua calda per qualche minuto, scolatele ed asciugatele.

Unite il pollo sminuzzato alla cipolla, all'uvetta e ai pinoli. Aggiustate di sale e pepate leggermente. Lasciate l'insalata in frigo ad insaporire per circa 24 ore, quindi gustate.