

# Pollo aromatico all'agro

[Pollo aromatico all'agro](#)

3 [A Tavola con Mammazan](#) by Mammazan / 23h // keep unread  
// hide // preview



*Non ho paura di morire.*

*E' solo che non vorrei essere lì quando questo succede...*

*Woody Allen ( 1935)*



Stamattina al mercato... testuale...

“Noi li aiutiamo e loro ci sparano nelle costole”...

La signora che ha proferito questa frase doveva aver visto dei marocchini o comunque dei nord africani ( colorito e abbigliamento devono averla convinta di ciò) e così ha commentato sull'onda di quanto successo a Tunisi al Museo del Bardo.

Avrei voluto dirle che non si può fare di un erba un fascio..ma ho pensato che fosse inutile come probabilmente sono inutili le manifestazioni contro il terrorismo che avvengono a Tunisi ...

Ci vuole ben altro...

Non solo ci sono purtroppo i morti ma il danno d'immagine per questa nazione è veramente pesante...

Una famiglia su dieci vive di turismo...

Pensiamo anche al clima di terrore in cui può vivere non solo la popolazione locale ma anche i pensionati che dall'Italia, ma anche da altre nazioni, sono andati a godersi in questi luoghi bellissimi una serena vecchiaia riuscendo a vivere più che dignitosamente con la pensione che percepiscono in patria

e con la quale qui da noi non dico farebbero la fame ma quasi...

Ed ecco la mia ricettina **economica** che permette di avere un secondo piatto in circa 30' ...sempre con la mia amata pentola a pressione...

Ma anche con una pentola normale i tempi di preparazione sono accettabili ...



Tempo di preparazione: 30' in tutto, cottura compresa

Costo: basso

Difficoltà:\*

### ***INGREDIENTI per 2 persone***

***3 grosse sovracosce di pollo o 4 medie***

***2-3 spicchi di aglio interi con la camicia***

***1/2 bicchiere di vino bianco***

***1/3 di bicchiere di Aceto Balsamico di Modena IGP***

***150 gr di salsa di pomodoro***

***1-2 rametti di rosmarino***

***qualche foglia di salvia***

***1 cucchiaino di origano***

***1 manciata di capperi sotto sale.***

***sale e pepe q,b.***

Far rosolare le sovracosce di pollo in poco olio e con gli spicchi d'aglio con la camicia schiacciati con la lama di un coltello o...con il palmo della mano...

Quando diventano belli rosolati eliminarli e proseguire la cottura della carne...



Nel frattempo porre in un piccolo mixer la salsa di pomodoro, le erbe aromatiche spezzettate, l'origano secco e i capperi dissalati...



Azionare il robottino per qualche secondo fin quando si ottiene un mix omogeneo...



A parte mescolare il vino bianco con l'aceto balsamico ...



E aggiungerlo alla salsetta appena approntata..  
Mescolare ancora un istante..



Unirle quindi il tutto alle sovracosce che nel frattempo si saranno dorate da ambo i lati..

Regolare di sale e aggiungere pepe macinato al momento o meglio ancora del peperoncino...



La crema che si vede in foto sembra a base di panna ed invece è molto ma molto più light!!!

Eventualmente aggiungere un mezzo bicchiere di acqua.

Ora porre il coperchio sulla pentola a pressione e calcolare 15' minuti dal sibilo...

Se la cottura avviene in un tegame normale cuocere per 30' a

fuoco medio-basso rigirando la carne un paio di volte.  
Buon appetito a tutti!!!

[Visit Website](#)