

## **Pollo al forno con verdure**



Pollo, patate, cipolle e peperoni.  
Poco olio d'oliva e un'idea di spezie.

Un piatto semplice e saporito.

Così semplice che, pur preparandolo da sempre, si può dire, non avevo mai fotografato la ricetta passo passo; né avevo mai indicato in dettaglio, sulla pagina originale della ricetta, ingredienti e fasi della preparazione!

Spero di aver rimediato con questa revisione dell'articolo.

Chiaramente i quantitativi sono molto variabili: io ho indicato qui delle cosce complete ma, nel caso questo piatto sia stato preceduto da un primo o un antipasto robusti, può essere sufficiente un fuso o una sottocoscia a commensale.

E anche per la speziatura ognuno si regoli secondo il proprio gusto.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per persona:

<a href="#">cosce di pollo</a> (ca. g 250)	pz.	1
patate	pz.	2
cipolla	pz.	1
peperone	pz.	1
sale e pepe		QB.
paprika dolce	ct.	QB.
rosmarino		Ad Lib.
olio EVO		QB.

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 220° C.

In una ciotolina mescolare il rosmarino tritato con sale, pepe e paprika.

Pulire e lavare le patate, senza sbucciarle; quindi tagliarle a piccoli spicchi e scottarle in acqua bollente e salata per circa cinque minuti (si arrostitanno molto meglio!).

Scolarle e mescolarle insieme a peperone e cipolla, già tagliati a pezzi, nonché olio d'oliva (con molta moderazione!) e metà della ciotolina delle spezie.

Disporle in una teglia da forno.

Fare tre (o quattro, dipende dalle dimensioni del pezzo) incisioni oblique sulla coscia di pollo dal lato della pelle e condire, massaggiando per far bene penetrare gli aromi, con pochissimo olio d'oliva e il rimanente delle spezie.

Disporle col la pelle ingiù sopra le verdure e infornare a 220° C per 30'.

Trascorso questo periodo, togliere dal forno, capovolgere le cosce (così da far diventare croccante la pelle), mescolare delicatamente le verdure e proseguire la cottura per altri 30'.

A fine cottura togliere dal forno, lasciar riposare qualche minuto e servire.

Buon appetito!

**SUGGERIMENTI E NOTE:**

- *Coscia di pollo: si intende una coscia completa di fuso e sottocoscia!*
- *Se si è usata una bella teglia da forno, adatta alla tavola, utilizzarla anche per servire senza stare a usare (e sporcare) un altro vassoio.*