

Pollo con i peperoni



Il pollo con i peperoni è un piatto tipico della domenica estiva in Ciociaria...non è proprio un piatto fresco e leggero ma vi assicuro che mangiato all'ombra in giardino è perfetto.

In questa versione lo proponiamo con un accompagnamento di cous cous, condito con il sughino di cottura del pollo e con l'aggiunta di formaggio e olive. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

600 g di pollo (meglio se di campagna e ruspante)

4 peperoni

1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

sale

olio

1/2 bicchiere di vino bianco

Per il cous cous

1 bicchiere di acqua

1 bicchiere di cous cous

olive taggiasche

formaggio tipo scamorza o Galbanino

Preparazione del pollo

Per prima cosa pulire il pollo, tagliarlo a pezzi metterlo in una casseruola, meglio se in ghisa, con un

filo di olio. Lasciar rosolare per qualche minuto a fuoco medio, salare e sfumare con il vino bianco. Cuocere ora a fuoco medio per circa 40 minuti e aggiungere man mano acqua calda.



Nel frattempo, pulire i peperoni: lavarli sotto l'acqua corrente, togliere la parte interna e i semi e tagliare in piccoli pezzi. Quando sono trascorsi circa 40 minuti dall'avvio della cottura del pollo, aggiungere i peperoni, ancora un po' di acqua calda, il concentrato di pomodoro e lasciar cuocere per altri 20/30 minuti, fino a che i peperoni non diventano morbidi.





Trasferire in un piatto da portata e servire.



E' ottimo anche mangiato freddo e per renderlo un piatto unico potete accompagnarlo con un po' di cous cous.

Preparazione cous cous

Scaldare un bicchiere di acqua in un pentolino, non appena bolle salare leggermente abbassare la fiamma e aggiungere un bicchiere di cous cous, un filo di olio. Spegner la fiamma e lasciar riposare per 7/8 minuti coperto con un piatto.

Sgranare il cous cous, condire con il sughino del pollo, aggiungere a piacere olive e del formaggio tagliato a dadini.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)