

Pollo arrosto alle erbe con riduzione di aceto balsamico

Succulento pollo arrosto profumato con erbe aromatiche e rifinito con una glassa all'aceto balsamico—un piatto ricco di proteine e a basso indice glicemico che non fa impennare la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 80 min

Totale: 95 min

Porzioni: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingredienti

about 4 pounds pollo intero

or 1 teaspoon dried rosemary rosmarino fresco

spicchio d'aglio

olio d'oliva

pepe nero macinato fresco

for cavity and garnish rametti di rosmarino fresco

aceto balsamico

zucchero di canna

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Mentre il forno si scalda, prepara il tuo spazio di lavoro con un tagliere, un coltello affilato e una teglia da forno.

Step 2

Trita finemente il cucchiaino di foglie di rosmarino fresco insieme allo spicchio d'aglio fino ad ottenere una pasta aromatica. Questo rilascia gli oli essenziali che profumeranno il pollo dall'interno.

Step 3

Asciuga completamente il pollo con carta da cucina. Fai scorrere delicatamente le dita sotto la pelle del petto e delle cosce per staccarla dalla carne, creando delle tasche. Strofini l'olio d'oliva direttamente sulla carne esposta, poi massaggia uniformemente il composto di rosmarino e aglio sulle aree oliate. Condisci con il pepe nero.

Step 4

Infila 2 rametti di rosmarino fresco nella cavità del pollo per un sapore aromatico durante la cottura. Lega le zampe insieme con spago da cucina e piega le punte delle ali sotto il corpo per garantire una cottura uniforme e una presentazione professionale.

Step 5

Posiziona il pollo preparato con il petto verso l'alto nella teglia. Cuoci per 80-90 minuti (20-25 minuti per mezzo chilo), spennellando ogni 20 minuti con i succhi accumulati nella teglia. Il pollo è pronto quando un termometro a lettura istantanea inserito nella parte più spessa della coscia segna 75°C e i succhi sono chiari.

Step 6

Mentre il pollo riposa dopo la cottura, prepara la riduzione di aceto balsamico. Unisci l'aceto balsamico e lo zucchero di canna in un pentolino a fuoco medio-basso. Scalda delicatamente, mescolando finché lo zucchero si scioglie completamente—circa 2-3 minuti. Non farlo bollire, questo preserva le note di sapore complesse.

Step 7

Trasferisci il pollo arrosto su un tagliere e lascialo riposare per 10 minuti. Taglialo a porzioni, rimuovendo e scartando la pelle per ridurre il contenuto di grassi saturi mantenendo la carne profumata alle erbe sottostante.

Step 8

Disponi i pezzi di pollo tagliati su un piatto da portata. Versa la riduzione di aceto balsamico tiepida sopra, guarnisci con i rametti di rosmarino fresco rimanenti e servi immediatamente insieme a verdure non amidacee per un pasto completo a basso indice glicemico.