

Cosce di pollo alla mediterranea con crosta alle erbe e rosmarino carbonizzato

Succulente cosce di pollo con osso infuse di erbe aromatiche e balsamico creano una cena monopadella amica della glicemia, saziante e nutriente.

Preparazione: 15 min

Cottura: 40 min

Totale: 55 min

Porzioni: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingredienti

approximately 5-6 thighs cosce di pollo con osso e pelle

rametti di rosmarino fresco

olio extravergine d'oliva

from half a lemon succo di limone fresco

aceto balsamico

spicchi d'aglio freschi

plus extra for seasoning sale grosso

pepe nero

origano secco

logifoodcoach.com/recipes/cosce-di-pollo-all-a-mediterranea-con-crosta-alle-erbe-e-rosmarino

or 1 medium yellow onion, sliced scalogni, tritati

limone fresco, affettato sottile

for garnish prezzemolo fresco, tritato

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 200°C. Togli 10 cosce di pollo dal frigorifero e asciugale accuratamente con carta da cucina, il che garantisce una pelle croccante. Lascia a temperatura ambiente per 15-20 minuti mentre prepari la marinata alle erbe.

Step 2

Scalda una padella in ghisa o una padella dal fondo pesante a fuoco medio. Aggiungi 4 rametti di rosmarino direttamente nella padella asciutta e tosta per 3-4 minuti, girando occasionalmente, finché le foglie diventano profumate e sviluppano segni di carbonizzazione. Questo intensifica gli oli aromatici e crea un sapore più profondo.

Step 3

Stacca le foglie di rosmarino carbonizzato dai loro steli legnosi e trasferiscile in una ciotola media. Aggiungi 4 cucchiaini di olio d'oliva, 2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto, 2 cucchiaini di aceto balsamico (una piccola quantità che aggiunge sapore senza impattare significativamente la glicemia), 4 spicchi d'aglio tritati, 1 cucchiaino di sale, 0,5 cucchiaino di pepe nero e 1 cucchiaino di origano secco. Sbatti vigorosamente finché la marinata è ben emulsionata e aromatica.

Step 4

Scalda 1 cucchiaio di olio d'oliva in una grande padella adatta al forno a fuoco medio-alto finché luccica. Condisci leggermente tutte le 10 cosce di pollo con il sale rimanente, poi posizionale con cura nella padella calda con la pelle verso il basso, lavorando a lotti se necessario. Rosola senza muovere per 8-10 minuti, ruotando la padella occasionalmente per una doratura uniforme, finché la pelle diventa dorata scura e si stacca facilmente dalla padella.

Step 5

Versa con attenzione il grasso in eccesso dalla padella, lasciandone circa 1 cucchiaio per l'umidità. Gira le cosce di pollo con la pelle verso l'alto e spargi i 2 scalogni tritati finemente intorno. Spennella o versa generosamente la marinata alle erbe sul pollo e sugli scalogni, assicurando una distribuzione uniforme, poi infila le fette di limone tra i pezzi.

Step 6

Trasferisci la padella nel forno preriscaldato e arrostisci per 25-30 minuti, finché il pollo raggiunge una temperatura interna di 74°C nella parte più spessa, evitando il contatto del termometro con l'osso. Per una pelle extra croccante, passa al grill a 260°C per l'ultimo 1-2 minuti, controllando attentamente per evitare che bruci.

Step 7

Togli la padella dal forno e trasferisci il pollo su un tagliere. Copri leggermente con carta d'alluminio e lascia riposare per 5-10 minuti, il che ridistribuisce i succhi in tutta la carne. Servi 1-2 cosce di pollo a persona (a seconda della dimensione e dell'appetito), guarnisci con prezzemolo fresco tritato e versa sopra i succhi della padella e gli scalogni caramellati per il massimo sapore.