

Cosce di pollo in crosta di erbe mediterranee con rosmarino carbonizzato

Cosce di pollo con osso succose arricchite con erbe aromatiche e balsamico creano una cena amica della glicemia pronta in meno di un'ora con soli 50 minuti di tempo totale.

Preparazione: 15 min

Cottura: 40 min

Totale: 55 min

Porzioni: 5

GL 0.9 / GI 14

Ingredienti

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

rametti di rosmarino fresco

plus more for the pan olio extravergine d'oliva

from half a lemon succo di limone fresco

aceto balsamico

or 2 teaspoons minced spicchi d'aglio freschi

plus additional pinch for seasoning sale grosso

pepe nero

origano secco logifoodcoach.com/recipes/cosce-di-pollo-in-crosta-di-erbe-mediterranee-con-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 le cosce di pollo dal frigorifero e usa carta da cucina per asciugarle accuratamente su tutte le superfici: questo garantisce una pelle croccante e dorata. Lascia a temperatura ambiente mentre prepari la marinata alle erbe.

Step 2

Scalda una padella in ghisa o una padella pesante adatta al forno a fuoco medio. Aggiungi i rametti di rosmarino direttamente nella padella asciutta e tostali per 3-4 minuti, girandoli occasionalmente, finché le foglie diventano profumate e sviluppano segni di carbonizzazione. Gli oli si rilasceranno e profumeranno meravigliosamente la tua cucina. Questo processo di carbonizzazione intensifica i composti aromatici dell'erba senza aggiungere carboidrati o influenzare la glicemia.

Step 3

Stacca le foglie di rosmarino carbonizzate dai loro steli legnosi e trasferiscile in una ciotola media. Aggiungi l'olio d'oliva, il succo di limone fresco, l'aceto balsamico, l'aglio tritato, mezzo cucchiaino di sale, il pepe nero e l'origano secco. Sbatti vigorosamente finché la marinata si emulsiona in un condimento omogeneo. Nota che sebbene l'aceto balsamico contenga zuccheri naturali, i 2 cucchiai usati per 5 porzioni contribuiscono con carboidrati minimi per porzione.

Step 4

Aggiungi 1 cucchiaio di olio d'oliva nella padella adatta al forno e scalda a fuoco medio-alto finché non brilla. Condisci le cosce di pollo con una generosa presa di sale su entrambi i lati. Posizionale con attenzione con la pelle verso il basso nella padella calda, disponendole in un unico strato senza sovrapporre. Rosola senza muovere per 8-10 minuti, ruotando la padella occasionalmente per una doratura uniforme, finché la pelle diventa profondamente dorata e si stacca facilmente dalla padella.

Step 5

Versa via con attenzione la maggior parte del grasso reso dalla padella, lasciandone circa 1 cucchiaio per umidità e sapore. Gira le cosce di pollo con la pelle verso l'alto. Spargi gli scalogni tritati attorno ai pezzi di pollo, poi spennella o versa generosamente la marinata alle erbe su tutto. Infila le fette di limone tra i pezzi di pollo.

Step 6

Trasferisci la padella nel forno preriscaldato e arrostisci per 25-30 minuti, finché il pollo raggiunge una temperatura interna di 74°C misurata nella parte più spessa senza toccare 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 stagnola e lascia riposare per 5-10 minuti: questo ridistribuisce i succhi per la massima tenerezza. Servi il pollo con gli scalogni caramellati e i succhi di cottura versati sopra, guarnito con prezzemolo fresco tritato.