

Pollo arrosto agli agrumi ed erbe con rosmarino e arancia

Pollo succoso con osso profumato al rosmarino aromatico e al succo d'arancia brillante crea un piatto principale amico della glicemia che è sia saporito che soddisfacente.

Preparazione: 10 min

Cottura: 45 min

Totale: 55 min

Porzioni: 6

GL 0.8 / GI 18

Ingredienti

8 oz each metà petto di pollo con osso senza pelle

8 oz each cosce di pollo con sovracoscia con osso senza pelle

spicchi d'aglio, tritati

olio extravergine d'oliva

rosmarino fresco, tritato

pepe nero macinato fresco

succo d'arancia fresco

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 230°C. Prepara una teglia grande rivestendola leggermente con spray da cucina o un sottile strato di olio d'oliva per evitare che si attacchi.

Step 2

Asciuga completamente i pezzi di pollo con carta da cucina. Prendi l'aglio tritato e massaggiarlo accuratamente in ogni pezzo di pollo, assicurando una copertura uniforme su tutte le superfici.

Step 3

Intingi la punta delle dita nell'olio d'oliva e strofina delicatamente ogni pezzo di pollo con l'olio, creando un rivestimento leggero. Cospargi il rosmarino tritato e il pepe nero uniformemente su tutti i pezzi di pollo, premendo delicatamente per aiutare le erbe ad aderire.

Step 4

Disponi i pezzi di pollo conditi in un unico strato nella teglia preparata, lasciando spazio tra ogni pezzo per una circolazione uniforme del calore. Versa il succo d'arancia uniformemente sopra e attorno al pollo.

Step 5

Copri la teglia ermeticamente con carta stagnola e metti nel forno preriscaldato. Arrostitisci per 30 minuti, permettendo al pollo di cuocere completamente rimanendo umido sotto la copertura.

Step 6

Rimuovi la carta stagnola e usa delle pinze per girare con attenzione ogni pezzo di pollo. Rimetti la teglia scoperta nel forno e continua ad arrostitire per 10-15 minuti finché il pollo sviluppa un esterno dorato e raggiunge una temperatura interna di 74°C.

Step 7

Durante la fase finale di cottura, irrori il pollo una o due volte con i succhi di cottura per mantenerlo umido e esaltare il sapore agli agrumi ed erbe. Trasferisci il pollo finito nei piatti da portata e irrori con i succhi di cottura rimanenti prima di servire immediatamente.

logifoodcoach.com/recipes/pollo-arrosto-agli-agrumi-ed-erbe-con-rosmarino-e-arancia