



Pollo estivo al limone con verdure

Tempo totale :
40 Minuti

Pasto:
pranzo/cena

Porzioni:
3

Ingredienti:

2 filetti di petto di pollo o
4 cosce di pollo disossate
1 zucchini tagliata a fette
1 peperone rosso tagliato a strisce
200 g di pomodorini ciliegino
1 piccola cipolla rossa tagliata a spicchi

2 spicchi d'aglio tritati
succo e scorza di 1 limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di origano secco
sale e pepe nero
prezzemolo fresco o basilico per servire

Preparazione:

1.
Marinate il pollo con il succo di limone, la scorza di limone, 1 cucchiaino di olio d'oliva, l'origano, il sale e il pepe. Scaldate la pentola in ghisa e aggiungete il restante olio d'oliva.

2.
Rosolate il pollo da entrambi i lati per 3–4 minuti, finché non sarà ben dorato. Poi toglietelo momentaneamente dalla pentola.

3.
Aggiungete nella pentola la cipolla, il peperone e la zucchini e fate rosolare per 5 minuti. Aggiungete i pomodorini ciliegino e l'aglio.

4.
Rimettete il pollo nella pentola e cuocete il tutto a fuoco medio per altri 8–10 minuti. Cospargete con erbe fresche e servite.