

# Petto di Pollo Arrosto



Difficoltà: **Bassa**

Preparazione: **75 min.**

## **INGREDIENTI:**

- 1 petto di pollo intero (circa 500-700 g)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino fresco

- 1 rametto di timo fresco
- 1 limone (succo e scorza grattugiata)
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco q.b.

## **Petto di Pollo Arrosto**

### **Preparazione:**

#### **1. Preparazione del pollo:**

- Preriscalda il forno a 200°C.
- Sciacqua il petto di pollo sotto acqua corrente fredda e asciugalo tamponandolo con carta assorbente.
- Con un coltello affilato, fai delle piccole incisioni sulla superficie del pollo per permettere agli aromi di penetrare meglio.

#### **2. Marinatura:**

- In una ciotola, mescola l'olio d'oliva, l'aglio tritato, la scorza e il succo di limone, il rosmarino e il timo.
- Aggiungi sale e pepe a piacere.
- Strofini questa marinatura su tutto il petto di pollo, assicurandoti che sia ben coperto.

#### **3. Cottura:**

- Disponi il petto di pollo in una teglia da forno.
- Versa sopra eventuale marinatura rimasta.
- Metti la teglia nel forno preriscaldato e cuoci per circa 25-30 minuti, o fino a quando il pollo raggiunge una temperatura interna di 75°C. Puoi usare un termometro da cucina per verificare la cottura.

#### **4. Riposo:**

- Una volta cotto, rimuovi il petto di pollo dal forno e coprilo con un foglio di alluminio.
- Lascia riposare per 5-10 minuti prima di affettarlo. Questo aiuta i succhi a redistribuirsi

nel pollo, rendendolo più succoso.

#### **5. Servire:**

- Affetta il petto di pollo e servilo caldo con il contorno che preferisci. Puoi aggiungere un po' di succo di limone fresco sopra le fette per un tocco di freschezza.

### **Suggerimenti:**

- Puoi personalizzare la marinatura aggiungendo altre erbe aromatiche come la salvia o il prezzemolo.
- Per un gusto più intenso, puoi lasciare il pollo a marinare in frigorifero per un'ora prima di cuocerlo.
- Accompagna il pollo con verdure arrostate, insalata fresca o patate al forno per un pasto completo.

Buon appetito!