



Pollo al timo con verdure di stagione: una ricetta semplice e aromatica

Sapori leggeri e profumi avvolgenti in questo secondo piatto, ispirato dal romanzo di Kajsa Ingemarsson. Vi proponiamo la ricetta che contiene anche una spezia particolare.



Pollo al timo con verdure di stagione (Foto © Pamela Mussio).

Il **pollo al timo** è un piatto semplice ma molto profumato, accompagnato da **verdure di stagione cotte al forno**. Si può tranquillamente preparare in anticipo, basta rosolare la carne all'ultimo minuto e terminare la cottura delle verdure con il passaggio al grill 10 minuti prima di servire.

Nel libro [Piccoli limoni gialli](#), di **Kajsa Ingemarsson**, viene descritto così:

«Il filetto di pollo al timo in casseruola, tagliato a fette e accompagnato da verdure di stagione arrostiti, è un piatto molto conveniente. Qui ve ne proponiamo una versione pratica e veloce per due persone.»

Pollo al timo con verdure di stagione

Tra gli ingredienti della ricetta c'è il [cumino](#), una spezia molto utilizzata nella cucina nordica, oltre che in quella nordafricana e indiana. Anche se il suo aroma è pungente, vi suggerisco di dargli una possibilità, facendolo tostare qualche istante prima di unirlo agli altri ingredienti.

Ingredienti per due persone

- 300 gr di petto di pollo
- 1 cucchiaino raso di timo secco in polvere

- Succo e scorza di mezzo limone
- 25 – 30 ml di olio extravergine di oliva + altro per la cottura
- 2 patate (ca 300 gr)
- ¼ di cipolla rossa (ca 40 gr)
- 2 barbabietole rosse (ca 150 gr)
- 40 ml di olio extravergine di oliva
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- sale grosso qb.

Procedimento

1. Per preparare la marinatura per il pollo, emulsionare – in una tazzina – il timo, il succo di limone, la scorza grattugiata grossolanamente e l'olio fino ad ottenere abbastanza liquido da condire il pollo.
2. Levate i nervetti e l'eventuale cartilagine dal pollo, tagliatelo a pezzi di circa 2 cm per lato e irroratelo con la marinatura. Mescolate in modo che tutti i bocconi siano conditi, fate riposare in un recipiente coperto al fresco per almeno 30 minuti.
3. Nel frattempo, mondate le barbabietole, pelatele e tagliatele grossolanamente a spicchi. Spazzolate le patate, sciacquatele sotto l'acqua e tagliate anch'esse della stessa dimensione delle barbabietole, **senza pelarle**. Riducete a rondelle sottili la cipolla.
4. Fate scaldare una piastra o una padella antiaderente e tostate i semi di cumino per qualche istante, senza farli annerire. In questo modo, perderanno quella nota troppo pungente che a qualcuno potrebbe dare fastidio.
5. Trasferite tutte le verdure in una teglia da forno e condite con il resto degli ingredienti.
6. Cuocete in forno già caldo a 200°C per 25-30 minuti, rimstando di tanto in tanto. Quando le patate saranno morbide, accendete il grill per altri 15 minuti.
7. Poco prima di servire, cuocete il pollo con un filo di olio extravergine di oliva.

Servite caldo insieme alle verdure.

Data di creazione

19/01/2018

Autore

pamela-mussio