

# LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

## Pollo in tegame al rosmarino

Il profumo di questo semplice pollo è irresistibile!!! Ma fatelo ben dorare!



**Difficoltà**  
facile



**Quantità**  
2 persone



**Tempo**  
30 minuti

### Ingredienti

- Pollo - mezzo
- prezzemolo - una decina di foglie
- aglio - 1 spicchio
- rosmarino - alcuni ciuffetti
- sale - q.b.
- olio - q.b.

### Preparazione

Prendete mezzo pollo, tagliatelo a piccoli pezzi e lavatelo per bene. In un tegame in acciaio versate un filo d'olio e adagiatevi il pollo. Prendete una decina di foglie di prezzemolo e due o tre ciuffetti di rosmarino fresco. Lavate bene e tritate il tutto assieme a un grosso spicchio d'aglio. Mettete il trito nel tegame col pollo e girate. Coprite con un coperchio e accendete una fiamma bassa. Fate cuocere il pollo pian piano fino a che si sarà esaurita tutta l'acqua che il pollo avrà tolto. Salate e continuate a girare. Il pollo dovrà essere dorato e il sughetto ben ristretto. Potete usare le parti del pollo che più vi piacciono e, se volete, potete togliere anche la pelle e così avrete anche un pollo dietetico!

