POLLO ALLO SPIEDO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- sale
- pepe

Ripiegate le ali sul dorso, salate e pepate il pollo dentro e fuori, spennellatelo bene d'olio e infilzatelo nello spiedo del forno che farete girare lentamente.
Durante la cottura, occorrono dai 35 ai 50 minuti a seconda del peso, bagnate ogni tanto il pollo con il sugo colato nella leccarda sottostante.
Se invece del forno a gas o elettrico usate quello a raggi infrarossi, ricordate che non occorre ungere il pollo, perché il volatile cuoce usufruendo soltanto del proprio grasso.
Appena tolto il pollo dallo spiedo spolverizzatelo con il sale e un po' di pepe e servitelo ben caldo con un contorno d'insalatina verde o di patate novelle al rosmarino cotte in teglia.