# POLLO LESSATO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo novello
- 100 g di carote
- 80 g di cipolle
- 60 g di porri
- 50 g di radice di prezzemolo
- 1/2 sedano rapa
- sale
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di grani di pepe nero

Mondate tutte le verdure e riducetele a tocchetti.
Pulite il pollo, eliminando il grasso e le ghiandole del collo, quindi incidete la pelle ai lati dell'apertura della cavità addominale, ricavando due fessure.
Inserite l'estremità di una coscia nella fessura corrispondente: in tal modo il pollo manterrà la forma durante la cottura.
Mettete il pollo e gli ortaggi tagliati a pezzetti in una casseruola che li contenga agevolmente.
Coprite completamente il pollo e le verdure con l'acqua e portate ad ebollizione.
Togliete la schiuma che affiora in superficie, quindi abbassate la fiamma in modo che il liquido sobbolla appena.
Unite la foglia d'alloro e i grani di pepe nero e lasciate cuocere il pollo per circa un'ora e mezzo.
Trascorso il tempo indicato togliete il pollo dalla casseruola, lasciatelo raffreddare, infine dividetelo in pezzi.
CONSIGLI.
Il modo migliore per lessare il pollo è cuocerlo lentamente, a lieve bollore.
A questo scopo il liquido, che deve coprire completamente il volatile, va portato ad ebollizione rapidamente, dopodichè si elimina la schiuma che affiora in superficie e si regola la fiamma in modo che il liquido sobbolla appena.
E' importante impiegare pentole di dimensioni adeguate, che possano contenere agevolmente il pollo e gli eventuali ortaggi e aromi.
I risultati migliori si ottengono con polli novelli, che hanno polpa molto tenera, il cui sapore delicato viene intensificato dalla cottura in un brodo ricco di aromi.