CASSERUOLA DI POLLO

Ingredienti:

- un pollo di circa un chilogrammo,
- cipolla n° 2,
- 2 pomodori maturi di medie dimensioni,
- un cucchiaino di noce moscata,
- un pizzico di cannella,
- 3 o 4 cucchiai di olio di semi o d'oliva,
- sale e pepe.

Tagliate il pollo in sei pezzi e, dopo aver miscelato la noce moscata e la cannella con un pizzico di sale e uno di pepe, intingetevi i pezzi di pollo, quasi a formare una sorta di "impanatura".
Sistemate la carne in una pirofila con il fondo leggermente unto d'olio e copritela con le cipolle tagliate a fettine sottili e i pomodori a pezzetti.
Infornate a 180° e lasciate cuocere per circa 70 minuti.
Servite caldo, accompagnato da riso bollito.