

POLLO DI NONNA ADELE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo di 1000 g
- 2 cucchiai di olio d'oliva dietetico
- 100 g di prosciutto crudo magro
- 200 g di cipolline
- sale

Sbollentare le cipolline in acqua salata.

Pulire e salare il pollo internamente ed esternamente; nel frattempo tritare il prosciutto crudo e mescolano con le cipolle. Porre sul fuoco una casseruola di cui il pollo non occupi più di 2/3 della sua capacità, farlo rosolare bene da ambo le parti, aggiungere un mestolo di acqua e le cipolline con il prosciutto crudo; chiudere con il coperchio e cuocere 40 minuti.