

POULE AU POT

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo pronto da 1.8 kg con cuore e stomaco
- 100 g di carote
- 100 g di sedano
- 150 g di rape bianche piccole
- 50 g di prezzemolo
- 200 g di verza
- 100 cl di brodo di pollo
- 1 cipolla
- 2 chiodi di garofano
- 20 grani di pepe
- sale

Pulite il pollo, conservando stomaco e cuore, lavatelo internamente ed esternamente, asciugatelo e legate le cosce con dello spago da cucina, in modo che mantenga la forma durante la cottura.

Mettetelo in una casseruola capace, copritelo d'acqua e portate ad ebollizione: questa prima scottatura serve ad eliminare gli eventuali residui di sporco.

Togliete il pollo dal recipiente, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e rimettetelo nella casseruola, pulita, insieme al cuore e allo stomaco.

Unite le verdure, mondate e tagliate a pezzetti, e il brodo e portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma in modo che il liquido sobbolla appena.

Aggiungete la cipolla steccata con i chiodi di garofano, il pepe in grani e il sale necessario e fate cuocere per 50-60 minuti, schiumando di tanto in tanto.

Quando il pollo è pronto dividetelo in porzioni e servitelo insieme al brodo e alle verdure.

CONSIGLI.

Il nome tradotto dal francese significa "pollo in pentola": un delizioso piatto unico, molto nutriente.

Potete servire carne e brodo assieme oppure separatamente.