

Cosce di pollo sospese al forno con verdure arrosto

Una ricetta chetogenica semplice negli ingredienti ma davvero particolare nel metodo di cottura: le cosce di pollo vengono **sospese alla griglia del forno**, mentre sotto cuociono melanzane, zucchine e peperoni. Durante la prima parte della cottura, i succhi e il grasso del pollo cadono direttamente sulle verdure, insaporendole naturalmente. Il risultato è un pollo ben dorato e succoso, accompagnato da verdure arrostate, saporite e ancora consistenti.

Prima di iniziare...

Per sospendere le cosce abbiamo utilizzato **spiedini metallici lunghi in acciaio inox**, appoggiati trasversalmente sulla griglia del forno.

Se non li avete, potete utilizzare dei **ganci a S completamente in acciaio inox e adatti alle alte temperature**, come quelli presenti su alcuni utensili da cucina, purché siano idonei al contatto con gli alimenti e alla cottura in forno.

Il punto in cui viene agganciata la coscia è molto importante. Lo spiedino deve attraversare una zona **sufficientemente carnosa e resistente, subito sotto l'estremità dell'osso**, non soltanto un piccolo lembo di carne. Durante la cottura il pollo perde liquidi e grasso, la carne diventa più morbida e il peso della coscia esercita una trazione verso il basso.

Una volta infilato lo spiedino, fate passare la coscia tra due barre della griglia e **tiratela delicatamente verso l'alto**, in modo che rimanga ben sostenuta.

Prima di accendere il forno controllate inoltre che le cosce rimangano sospese senza toccare né la teglia né le verdure.

☐ Ingredienti

Per 2 persone

- 2 cosce intere di pollo con osso e pelle, circa 270–300 g ciascuna
- 200 g di melanzana
- 240 g di zuccina
- 160 g di peperone rosso
- 5 g di olio extravergine d'oliva

Per condire il pollo

- sale q.b.
- pepe q.b.
- paprika dolce q.b.
- aglio secco q.b.
- rosmarino oppure timo q.b.

Per condire le verdure

- sale q.b.
- pepe q.b.
- paprika dolce q.b.
- aglio secco q.b.
- cipolla secca q.b.

Occorrente

- 2 spiedini metallici lunghi in acciaio inox oppure ganci in acciaio inox adatti al forno
- griglia del forno
- teglia larga
- carta forno
- piccoli pezzi di carta alluminio per proteggere le estremità delle ossa, facoltativi
- termometro da cucina, se disponibile

i □ Informazioni rapide

Porzioni: 2

Preparazione: circa 15 minuti

Cottura pollo: circa 50–60 minuti

Cottura verdure: 30 minuti + 5 minuti finali

Temperatura: 190°C

Forno: ventilato

Difficoltà: facile

Metodo: cottura sospesa alla griglia del forno

□ □ Procedimento

1. Preparete il pollo

Tamponate accuratamente le cosce con carta da cucina.

Una superficie ben asciutta favorisce una migliore doratura della pelle durante la cottura.

Condite il pollo su tutta la superficie con sale, pepe, paprika dolce, aglio secco e rosmarino oppure timo.

Massaggiate bene gli aromi sulla carne e sulla pelle in modo da distribuirli uniformemente.

2. Preparete le verdure

Lavate e asciugate melanzana, zucchina e peperone.

Tagliatele in **pezzi abbastanza grandi e regolari**. È importante non tagliarle troppo piccole perché devono arrostiti senza disfarsi.

Rivestite una teglia larga con carta forno e distribuite le verdure formando uno strato abbastanza uniforme.

Conditele con sale, pepe, paprika dolce, aglio secco e cipolla secca.

Aggiungete circa **5 g di olio extravergine d'oliva in totale** e mescolate.

La quantità di olio è volutamente ridotta perché durante la prima parte della cottura saranno i succhi e il grasso del pollo a insaporire ulteriormente le verdure.

3. Preparete il sistema di cottura sospesa

Sistematte la teglia con le verdure nella parte inferiore del forno.

Posizionate sopra la griglia sulla quale verranno sospese le cosce.

Infilate ciascuno spiedino in una **zona carnosa e resistente della parte alta della coscia, subito sotto l'estremità dell'osso**, attraversando bene la carne.

Fate passare la coscia tra due barre della griglia e tiratela delicatamente verso l'alto.

Appoggiate quindi le estremità dello spiedino trasversalmente sulla griglia.

Controllate che la coscia sia stabile e che possa pendere liberamente.

Se utilizzate dei ganci in acciaio inox, applicate lo stesso principio: il gancio deve prendere una parte resistente della carne e sostenere bene il peso della coscia.

Se desiderate, ricoprite la parte terminale dell'osso con un piccolo pezzo di carta alluminio.

4. Iniziate la cottura

Preriscaldate il forno ventilato a **190°C**.

Infornate contemporaneamente la teglia con le verdure e le cosce sospese sopra di essa.

Durante la cottura, il grasso e i succhi rilasciati dal pollo cadranno sulle verdure, creando naturalmente un fondo molto saporito.

5. Mescolate le verdure una sola volta

Dopo circa **15 minuti**, aprite rapidamente il forno e mescolate le verdure.

Questa sarà **l'unica mescolata durante la loro prima cottura**.

Serve a distribuire uniformemente i succhi del pollo raccolti nella teglia e a favorire una doratura più omogenea.

Richiudete il forno e proseguite la cottura.

6. Togliete le verdure dopo 30 minuti

Trascorsi **30 minuti complessivi**, estraete dal forno solamente la teglia con le verdure.

Lasciate invece le cosce sospese e proseguite la loro cottura.

A questo punto le verdure devono risultare arrostate, ben condite e ancora integre.

Tenetele da parte mentre il pollo termina la cottura.

7. Completate la cottura del pollo

Lasciate cuocere le cosce per altri **20–30 minuti**, per un tempo complessivo indicativo di **50–60 minuti**.

Il tempo esatto dipenderà soprattutto dalla grandezza delle cosce e dalle caratteristiche del forno.

La pelle deve risultare ben dorata e arrostita.

Se disponete di un termometro da cucina, inseritelo nella parte più spessa della carne senza toccare l'osso.

Il pollo deve raggiungere **almeno 74°C al cuore**.

8. Rimettete le verdure negli ultimi 5 minuti

Circa **5 minuti prima della fine della cottura del pollo**, rimettete la teglia con le verdure nel forno.

Non devono ricominciare una vera e propria cottura: questi ultimi minuti servono soprattutto per riportarle alla temperatura ideale e farle arrivare in tavola ben calde.

9. Prima di servire

Togliete pollo e verdure dal forno.

Lasciate riposare il pollo per circa **5 minuti**.

Prima di portare le verdure in tavola, mescolatele **per la seconda e ultima volta**, raccogliendo bene tutto il fondo saporito presente nella teglia.

Servite subito.

☐ **Consistenza**

La pelle del pollo deve risultare **ben dorata e leggermente croccante**, mentre la carne rimane morbida e succosa.

Le verdure devono essere arrostate, leggermente caramellate sui bordi e ben insaporite dai succhi del pollo, ma mantenere ancora la propria struttura.

Il passaggio che fa la differenza è proprio quello di **toglierle dopo 30 minuti** e rimetterle in forno soltanto negli ultimi 5 minuti: in questo modo non vengono sottoposte agli stessi 50–60 minuti necessari per il pollo e non diventano eccessivamente morbide.

☐ **Metodo tecnico**

La particolarità di questa ricetta è la **cottura verticale e sospesa del pollo**.

Quando una coscia viene cotta normalmente appoggiata sulla teglia, una parte della sua superficie rimane a contatto con il fondo e con i liquidi rilasciati durante la cottura.

Con il metodo sospeso, invece, quasi tutta la superficie del pollo rimane esposta direttamente alla circolazione dell'aria calda del forno.

Questo favorisce una cottura uniforme della pelle e permette al grasso in eccesso e ai succhi della carne di scendere naturalmente verso il basso.

La teglia di verdure posizionata sotto svolge così una doppia funzione: raccoglie il fondo del pollo e contemporaneamente lo utilizza come condimento.

Per questo bastano appena **5 g di olio EVO** all'inizio della preparazione.

Anche la gestione dei tempi delle verdure è parte integrante del metodo: **30 minuti di prima cottura sono sufficienti per arrostarle**, mentre i 5 minuti finali servono soltanto a riportarle in temperatura.

❄️ □ **Conservazione**

Il pollo cotto può essere conservato in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso, per circa **2 giorni**.

Anche le verdure possono essere conservate insieme al loro fondo di cottura.

Per riscaldare il pollo è preferibile utilizzare il forno o la friggitrice ad aria per pochi minuti, in modo da recuperare meglio la consistenza della pelle.

Le verdure possono essere riscaldate contemporaneamente, facendo attenzione a non prolungare eccessivamente la cottura.

□ **Segreti e trucchi**

Il primo punto fondamentale è **la posizione dello spiedino**. Deve attraversare una zona carnosa e resistente: durante la cottura la carne si ammorbidisce e una presa troppo superficiale potrebbe non sostenere il peso della coscia.

Dopo aver infilato lo spiedino, **tirate la coscia il più possibile verso l'alto tra le barre della griglia**. In questo modo il punto di sospensione rimane più stabile.

Prima di accendere il forno fate sempre una prova dell'intera struttura: il pollo deve rimanere sospeso senza toccare la teglia e gli spiedini devono poggiare saldamente sulla griglia.

Tagliate le verdure in pezzi abbastanza grandi. In questo modo arrostitiscono bene mantenendo consistenza.

Utilizzate poco olio all'inizio: durante i primi 30 minuti saranno i succhi del pollo a completare il condimento.

Mescolate le verdure soltanto una volta dopo circa 15 minuti.

Dopo **30 minuti toglietele dal forno**, senza aspettare che il pollo sia completamente cotto.

Rimettetele soltanto negli **ultimi 5 minuti** e mescolatele nuovamente solo prima di servirle.

È proprio questa gestione separata dei tempi che permette di ottenere contemporaneamente pollo ben cotto e verdure arrostiti ma non sfatte.

☐ **Valori nutrizionali**

Valori indicativi calcolati considerando circa 400 g complessivi di parte edibile di pollo con pelle, 200 g di melanzana, 240 g di zucchina, 160 g di peperone rosso e 5 g di olio extravergine d'oliva.

Intera ricetta – 2 porzioni

- Energia: circa **1.045 kcal**
- Proteine: circa **72 g**
- Grassi: circa **71 g**
- Carboidrati totali: circa **29 g**
- Fibre: circa **12 g**
- Carboidrati netti: circa **17 g**

Per 1 porzione

- Energia: circa **523 kcal**
- Proteine: circa **36 g**
- Grassi: circa **35 g**
- Carboidrati totali: circa **14 g**
- Fibre: circa **6 g**
- Carboidrati netti: circa **8,5 g**

I valori effettivi possono variare soprattutto in base alla grandezza delle cosce, alla quantità di parte edibile e alla quantità di grasso rilasciata durante la cottura.

☐ **Scopri anche le altre ricette di carne chetogeniche di Keto senza rinunce.**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica.**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.