

Pollo all'aglio e origano con burro aromatizzato

Il pollo all'aglio e origano con burro aromatizzato è una ricetta semplice, profumata e molto versatile. È uno di quei secondi piatti che fanno subito casa: pochi ingredienti, una cottura lenta e un profumo meraviglioso che riempie la cucina.

Io lo preparo così: prima lo farcisco con aglio e origano, poi lo spalmo con burro morbido condito con sale e pepe. Durante la cottura, quando serve, lo bagno con il suo fondo, così la pelle prende sapore e la carne resta più morbida.

Le cosce e le alette, succose e saporite, di solito spariscono per prime. Il petto, invece, è perfetto anche il giorno dopo: tagliato a striscioline o a cubetti diventa una base buonissima per insalate di pollo ricche e profumate.

Ingredienti

- 1 pollo intero da circa 1,8 kg
- 1 testa d'aglio intera
- 1 mazzetto di origano fresco
- 60 ml di olio extravergine d'oliva
- 40 g di burro morbido
- 1/2 cucchiaino di grani di pepe schiacciati
- sale q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: circa 1 ora e 30 minuti
- Riposo finale: 5 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4–6
- Cottura: forno
- Peso finale stimato: variabile in base alla perdita di liquidi in cottura

Procedimento

1. Pulite bene il pollo, eliminando eventuali residui interni, poi asciugatelo molto bene con carta da cucina.
2. Salate leggermente la cavità interna del pollo.
3. Tagliate la parte superiore della testa d'aglio, senza sbucciare gli spicchi. Gli spicchi devono restare uniti, ma aperti nella parte superiore, così rilasciano profumo durante la cottura.
4. Inserite nella cavità del pollo la testa d'aglio e il mazzetto di origano fresco.
5. Chiudete la cavità con degli stecchini oppure legate il pollo con spago da cucina, in modo che mantenga una forma compatta.
6. In una ciotolina lavorate il burro morbido con sale e pepe, fino a ottenere una crema semplice e aromatica.
7. Massaggiate tutta la superficie del pollo con il burro aromatizzato, insistendo bene su petto, cosce e alette.

8. Sistemate il pollo in una teglia oppure su una griglia con sotto una leccarda.
9. Versate l'olio extravergine d'oliva sul fondo della teglia o nella leccarda.
10. Cuocete in forno statico già caldo a 180°C per circa 1 ora e 30 minuti.
11. Durante la cottura, ogni tanto bagnate il pollo con il suo fondo di cottura, usando un cucchiaio o un pennello da cucina. Questo aiuta la pelle a dorarsi e mantiene la carne più saporita.
12. Se la superficie dovesse colorire troppo velocemente, coprite il pollo leggermente con carta forno e proseguite la cottura.
13. Verificate la cottura infilando uno spiedino nella parte più spessa della coscia: i succhi devono uscire chiari.
14. Togliete il pollo dal forno e lasciatelo riposare 5 minuti prima di tagliarlo.
15. Recuperate gli spicchi d'aglio cotti dalla cavità e servitene 1 o 2 per porzione, schiacciandoli leggermente sulla carne se amate un sapore più intenso.

Consistenza

Il pollo deve risultare dorato e profumato fuori, con una pelle saporita e ben condita. Le cosce e le alette restano succose e molto gustose, mentre il petto rimane più delicato e perfetto anche da utilizzare freddo in altre preparazioni.

L'aglio cotto diventa morbido, dolce e cremoso, molto più delicato rispetto all'aglio crudo.

Metodo tecnico

Il burro aromatizzato crea una copertura saporita sulla pelle del pollo e aiuta la superficie a dorarsi meglio. L'aglio intero nella cavità profuma la carne dall'interno senza diventare troppo invadente.

Bagnare il pollo con il fondo di cottura durante la cottura è un piccolo gesto che fa la differenza: riporta sapore sulla superficie e aiuta la carne a restare più morbida.

Conservazione

Il pollo all'aglio e origano si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico.

Si può riscaldare in forno a 160°C, coperto con carta forno, per evitare che si asciughi troppo.

Si può congelare già cotto, meglio porzionato, per circa 1 mese.

Il petto avanzato è ottimo anche freddo: tagliato a cubetti o a striscioline, può diventare la base per un'insalata di pollo semplice, ricca e profumata.

Segreti e trucchi

- Asciugate bene la pelle prima di mettere il burro: aderirà meglio.
- Il burro deve essere morbido, non sciolto.
- Non saltate il riposo finale: aiuta la carne a restare più succosa.
- Se usate origano secco al posto del fresco, ne basta circa 1 cucchiaino abbondante.
- Le cosce e le alette sono le parti più saporite da servire subito.
- Il petto è perfetto da conservare per preparare insalate di pollo il giorno dopo.

- Se il fondo di cottura si asciuga troppo, aggiungete poca acqua calda nella teglia, non sopra il pollo.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 300 g
- Grassi: circa 245 g

Per 1 porzione, considerando 6 porzioni

- Carboidrati: circa 1 g
- Proteine: circa 50 g
- Grassi: circa 41 g

I valori sono indicativi e possono variare in base alla grandezza del pollo, alla quantità di pelle consumata, al burro assorbito e al fondo di cottura effettivamente servito.

Se ti avanza il petto, usalo per preparare una **Insalata di pollo profumata e saporita**, perfetta per il giorno dopo.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.