

Sovracosce di pollo al bacon al forno

Le **sovracosce di pollo al bacon al forno** sono una ricetta semplice, saporita e molto comoda, perfetta quando si vuole preparare una cena chetogenica golosa senza stare davanti ai fornelli.

Il pollo resta morbido e succoso, mentre il bacon dona profumo, sapore e una parte esterna più dorata e appetitosa. Si può preparare in versione più leggera, con 1 fetta di bacon per ogni sovracoscia, oppure in versione più golosa, con 2 fette di bacon.

È una ricetta senza farine, senza impasti e naturalmente molto bassa in carboidrati, ideale da accompagnare con una semplice misticanza fresca con cetriolo.

Ingredienti

Per il pollo

- 4 sovracosce di pollo con osso e pelle, circa **600-720 g totali da crude**
- 4 fette di bacon, per la versione più leggera
- 8 fette di bacon, per la versione più golosa
- sale quanto basta
- pepe quanto basta
- rosmarino oppure erbe aromatiche a piacere
- paprika dolce o affumicata, facoltativa

Per l'abbinamento fresco consigliato

- misticanza fresca
- cetriolo
- sale quanto basta
- pepe quanto basta
- succo di limone oppure aceto, a piacere

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: **10 minuti**

Tempo di cottura: **45-60 minuti**

Tempo totale: **55-70 minuti**

Difficoltà: **facile**

Porzioni: **2**

Peso iniziale stimato del pollo con bacon: circa **680-820 g**, in base alla quantità di bacon usata

Peso finale stimato: circa **520-620 g con osso**

Porzione consigliata: **2 sovracosce a persona**

Procedimento

1. Accendete il forno a **190°C**.
2. Asciugate bene le sovracosce di pollo con carta da cucina. Questo passaggio è importante perché aiuta il bacon ad aderire meglio e a dorarsi durante la cottura.

3. Condite leggermente le sovracosce con sale, pepe, rosmarino e, se vi piace, un po' di paprika dolce o affumicata.
4. Non esagerate con il sale, perché il bacon è già saporito.
5. Avvolgete ogni sovracoscia con il bacon.
6. Per una versione più leggera, usate **1 fetta di bacon per ogni sovracoscia**.
7. Per una versione più golosa, usate **2 fette di bacon per ogni sovracoscia**.
8. Sistemate le sovracosce in una teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra una e l'altra.
9. Cuocete in forno già caldo a **190°C per circa 45 minuti**.
10. Se le sovracosce sono grandi, prolungate la cottura fino a **55-60 minuti**, controllando che la carne sia ben cotta anche vicino all'osso.
11. Se vi piace il bacon croccante, lasciate cuocere le sovracosce scoperte fino alla fine.
12. Se invece preferite il bacon più morbido, quando a metà cottura vedete che ha già preso colore, appoggiate sopra un foglio di carta forno e continuate la cottura fino a quando il pollo sarà pronto.

Consistenza

Le sovracosce devono risultare morbide, succose e ben cotte vicino all'osso.

Il bacon può diventare più croccante oppure restare più morbido, in base al gusto personale. Se resta scoperto per tutta la cottura, diventa più dorato e saporito; se viene coperto a metà cottura con carta forno, mantiene una consistenza più tenera.

Metodo tecnico

Asciugare bene il pollo prima di avvolgerlo nel bacon aiuta a eliminare l'umidità superficiale e migliora la cottura esterna.

Il bacon protegge la carne, rilascia sapore e aiuta a mantenere le sovracosce più morbide durante la cottura. La pelle del pollo e il grasso del bacon rendono la ricetta molto saporita, quindi non serve aggiungere olio.

La cottura al forno permette di ottenere una cena pratica e profumata senza dover seguire continuamente la preparazione sul fornello.

Conservazione

Le sovracosce cotte si conservano in frigorifero, in un contenitore chiuso, per **2 giorni**.

Si possono riscaldare in forno o in friggitrice ad aria per qualche minuto, così il bacon torna più gradevole.

Si possono anche congelare già cotte, meglio dopo averle lasciate raffreddare completamente. In freezer si conservano per circa **1 mese**.

Per una gestione più comoda, potete togliere l'osso prima di congelarle.

Segreti e trucchi

Usate sovracosce più o meno della stessa grandezza, così cuoceranno in modo uniforme.

Non aggiungete olio: tra pelle del pollo e bacon, la ricetta è già abbastanza ricca.

Non salate troppo, perché il bacon contiene già sale.

Se volete una cena più leggera, scegliete la versione con **1 fetta di bacon per ogni sovracoscia**.

Se volete una cena più ricca e golosa, scegliete la versione con **2 fette di bacon per ogni sovracoscia**.

Controllate sempre l'etichetta del bacon: per una ricetta davvero senza carboidrati, scegliete un bacon semplice, senza zuccheri aggiunti, destrosio o miele.

Per accompagnare il piatto senza appesantirlo troppo, è ideale una misticanza fresca con cetriolo, condita semplicemente con sale, pepe e limone oppure aceto.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati su una porzione composta da **2 sovracosce di pollo**.

Versione più leggera

Con **1 fetta di bacon per ogni sovracoscia**

Per l'intera ricetta

Calorie: circa **1220-1270 kcal**

Carboidrati: **0 g**

Proteine: circa **103-106 g**

Grassi: circa **90-95 g**

Per 1 porzione

Calorie: circa **610-635 kcal**

Carboidrati: **0 g**

Proteine: circa **51-53 g**

Grassi: circa **45-47 g**

Versione più golosa

Con **2 fette di bacon per ogni sovracoscia**

Per l'intera ricetta

Calorie: circa **1450 kcal**

Carboidrati: **0 g**

Proteine: circa **110 g**

Grassi: circa **110 g**

Per 1 porzione

Calorie: circa **725 kcal**

Carboidrati: **0 g**

Proteine: circa **55 g**

Grassi: circa **55 g**

Abbinamento consigliato: misticanza fresca con cetriolo

Valori stimati per **1 porzione**, senza olio:

Calorie: circa **18-20 kcal**

Carboidrati: circa **2,5-3 g**

Proteine: circa **1 g**

Grassi: circa **0,2 g**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.