

Pollo al forno “Mexicano” con spinaci al limone

Ingredienti (1 porzione)

Per il pollo

- 1 sottocoscia di pollo con pelle (circa 225 g con pelle e osso – 175/185 g parte edibile)
- 5 g olio extravergine di oliva
- Spezie “mexicano” a piacere (paprika affumicata, cumino, aglio in polvere, peperoncino)
- Sale q.b.
- 15 g panna fresca (1 cucchiaino raso, da aggiungere a fine cottura)

Per gli spinaci

- 150 g spinaci freschi (oppure 120 g già puliti)
- 10 g olio extravergine di oliva
- Succo di limone fresco q.b.
- Sale e pepe q.b.
- 10–15 g grana grattugiato (aggiunto a fine preparazione)

Procedimento

- Togli la sottocoscia dal frigorifero almeno 30 minuti prima della cottura: la carne deve essere a temperatura ambiente per una cottura uniforme.
- Asciuga bene la pelle con carta da cucina.
- Massaggia la carne con olio, sale e spezie. Lasciala riposare almeno 20–30 minuti (marinatura breve ma efficace).
- Disponi la sottocoscia su carta forno, pelle verso l’alto.
- Cuoci in forno statico a 195°C per 45–60 minuti, girando a metà cottura per uniformare calore e doratura.
- Negli ultimi 5 minuti aggiungi un cucchiaino di panna sopra la carne e rimetti in forno: la panna luciderà la superficie e renderà il fondo più avvolgente.
- Nel frattempo cuoci gli spinaci al vapore per pochi minuti, giusto il tempo che si ammorbidiscano.
- Strizzali bene, condiscili a caldo con olio, limone, sale e pepe. Aggiungi il grana solo alla fine, fuori dal fuoco.

Cottura in forno ventilato (versione consigliata)

1. Porta sempre la sottocoscia a **temperatura ambiente** (almeno 30 minuti fuori dal frigorifero).
Questo è fondamentale: la carne fredda in forno ventilato tende a irrigidirsi.
2. Asciuga molto bene la pelle con carta da cucina.
3. Massaggia con olio, sale e spezie. Lasciala marinare 20–30 minuti.
4. Disponi su griglia con carta forno sotto oppure su teglia leggermente rialzata (meglio se l'aria circola sotto).
5. Cuoci in **forno ventilato a 190°C** per circa **45–55 minuti**.
6. Gira la sottocoscia a metà cottura per uniformare.
7. Negli ultimi 5 minuti aggiungi **1 cucchiaio di panna sopra la carne** e rimetti in forno.
La panna si asciuga leggermente e crea una lucidatura cremosa.

Nota tecnica importante

Il ventilato asciuga più rapidamente la pelle e scioglie meglio il grasso sottocutaneo, rendendola più croccante.

Se noti che la superficie scurisce troppo, abbassa a 180°C negli ultimi 15 minuti.

Consistenza

- Pelle croccante e ben tirata.
- Interno morbido e succoso.
- Spinaci asciutti ma lucidi, non acquosi.
- Fondo di cottura cremoso grazie alla panna finale.

Metodo tecnico

- Portare la carne a temperatura ambiente evita shock termici e mantiene i succhi interni.
- Girare a metà cottura aiuta una doratura uniforme.
- La panna va aggiunta solo negli ultimi minuti: se inserita prima, tende a separarsi.
- Gli spinaci vanno sempre ben strizzati per evitare eccesso di acqua nel piatto.

Conservazione

- In frigorifero: fino a 2 giorni in contenitore ermetico.
- Si può congelare la sottocoscia cotta (senza spinaci) fino a 2 mesi.
- Gli spinaci sono migliori freschi; se avanzano, conservarli massimo 24 ore.

Valori nutrizionali (1 porzione)

Calorie: circa 560 kcal

Proteine: ~38 g

Grassi: ~45 g

Carboidrati netti: ~4 g

(Valori stimati in base al peso medio della sottocoscia e alle quantità indicate.)