

## Ricetta: Pollo alla senape e miele

Author: WWW.MISYA.INFO

Che ne dite di provare il pollo alla senape e miele stasera? Io ne sono rimasta davvero colpita da questo secondo piatto dove i sapori sono perfettamente in equilibrio. E' vero che io adoro il miele e quindi è ovvio che mi sia piaciuto questo pollo, ma addirittura mia sorella che è sempre un pò ostica a questi sapori dolce/salato ha apprezzato non riuscendo a riconoscere quali fossero gli ingredienti che insaporivano la carne e mi ha chiesto di rifarglielo quindi potete lanciarvi senza indugi :) Beh ragazze, stamattina mi sento un pò meglio, quest'influenza è stata devastante ma sono in via di guarigione, grazie per i vostri messaggini ed il vostro interessamento, come al solito siete molto care, vi auguro quindi una buona giornata e ci leggiamo più tardi :\*

Ingredienti per 4 persone:

- 6 fusi di pollo
- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaio di miele
- 1/2 limone
- 1 noce di burro
- 100 ml di brodo
- olio
- sale
- pepe

Tempo di preparazione: 20 min

Tempo di cottura: 30 min

Tempo totale: 50 min + 1 ora marinata

Procedimento per preparare il pollo alla senape e miele

Preparate la marinata mescolando in una ciotola la senape, il miele, il succo di limone, sale e pepe

Eliminate il grasso in eccesso dai fusi di pollo e fare dei tagli trasversali sulla superficie

Spennellate le coscette di pollo con la marinata, avendo cura di far entrare la marinata all'interno dei tagli creati con il coltello

Mettete il pollo in una ciotola, copritelo e lasciatelo in frigo per 1 ora

In una padella fate sciogliere una noce di burro con un filo d'olio, aggiungete quindi il pollo e fatelo rosolare da entrambe i lati a fiamma vivace.

Ricoprite ora con il brodo, mettete un coperchio e fate cuocere per 30 minuti, rigirando un paio di volte il pollo durante la cottura.

A fine cottura, alzare la fiamma per far restringere il sughetto, quindi servite il vostro pollo alla senape e miele