



POLLO INTERO ALLA SASU

di *Elisabetta Coniglio*



Il pollo alla Sasu sembra una ricetta molto semplice ma non fatevi ingannare, solo concentrandosi in una corretta manipolazione del pollo con gli aromi e nella giusta proporzione degli ingredienti, otterrete un pollo al forno davvero speciale....parola di chef Sasu!

- 1 pollo
- 1 cipolla bianca (media)
- 1 cipolla rossa (media)
- 5 spicchi d'aglio
- salsa di soja
- origano
- rosmarino
- timo
- olio d'oliva
- sale
- mix ai 5 colori del pepe

Procedimento:

posizionare il pollo intero in una teglia appena più grande del nostro volatile, ungerlo con olio extra vergine di oliva e nel massaggiarlo con cura (dentro e fuori) aggiungere tutti gli ingredienti finemente tritati.

Mettere il pollo in forno (possibilmente elettrico ventilato) e lasciarlo cuocere a 160° per circa un ora; durante la cottura sarà necessario rigirare il pollo più volte in modo da ottenere una cottura perfetta.

Attenzione: il pollo anche se dorato non è necessariamente ben cotto quindi abbiate pazienza lasciatelo cuocere a lungo e aspettate che cominci a rimpicciolire (segno evidente della fase terminale della cottura).

Buon appetito!!