

## NONNA ADA IN CUCINA:Arrosti facili

Inviato da Marista Urru  
mercoledì 24 settembre 2008

Arrosti non solo quando avete ospiti a cena, visto che l'arrosto spesso è conveniente anche in famiglia, capitano bei pezzi di carne sia dal macellaio che al super mercato in offerta; per non parlare del pollo e del tacchino: dando una occhiata attenta alle offerte vi può capitare di portarvi a casa una conveniente spesa, poi se non siete in vena o necessità di risparmio, vi potete sbizzarrire con i "pezzi scelti": filetto, controfiletto, girello, campanello, fesa, per nominare i più conosciuti.

Cuocer le carni arrosto è comunque facile e in fin dei conti sbrigativo, anche se dovete aspettare i 50 minuti di forno, siete liberi di occuparvi d'altro, i controlli della cottura sono in minor numero che negli arrosti "morti" ( al tegame).

Lonza di maiale al pompelmo

1 kg  
di lonza per 4 persone &ndash; 1 pompelmo &ndash; olio- due cipolle o 1 porro medio- 1 costa di sedano &ndash;prezzemolo- vino bianco secco- senape- aglio - 2 carote .

Sbucciate il pompelmo e cercate di staccare la pellicina che copre gli spicchi, con un coltellino ben affilato non dovrebbe essere difficile. In una ciotola mescolate 1 cucchiaino di senape, 2 di succo di pompelmo, aglio grattato, sale e pepe, e con questo composto ben amalgamato spalmate la carne ben dopo averla si intende ben legata.

Nel recipiente che poi andrà in forno mettete un poco di olio, le verdure tagliate a tocchetti piccoli, fatele rosolare, attenti a girarle spesso che non attacchino altrimenti sanno di amaro, poi sale e pepe. A questo punto fate rosolare con cura da tutte le parti la carne, completata questa operazione mettetela in forno che avevate scaldato a 200°, dopo avervi versato il vino bianco nella misura di 1 bicchiere. Tenete da parte del brodo, anche vegetale andrà bene. Anche questo arrosto necessita ovviamente che durante la cottura lo giriate e lo copiate con cucchiainate del suo sugo, se mai ricorrete al brodo, quando è quasi pronto, dopo circa 1 ora di forno, unite gli spicchi del pompelmo

#### Pollo al limone

Dosi: 4 limoni &ndash; 2 cucchiainate di uva passa &ndash; aglio &ndash; 1 cucchiaino di miele &ndash; rosmarino &ndash; prezzemolo zenzero fresco- olio- sale e pepe -

Potete usare i polletti o il normale pollo, io personalmente il pollo lo preparo in quattro parti, mi sembra venga meglio, ma a me serve anche di sgrassarlo , il sapore regge di più nel pollo intero.

In un piatto fondo mettete il pollo che avete ben lavato e fiammeggiato, spremete il succo di 2 limoni, pezzetti di rosmarino, mettete a riposare in frigo per un paio di ore rigirando di tanto in tanto.

Conservate il liquido della marinata e mettete il pollo in forno caldo a 180° in teglia con poco olio, si raccomanda in genere di bagnarli col fondo e rigirarli spesso per insaporirli, comunque potete coprire la teglia con carta alluminio, in tale caso avrete meno onere di rigirare spesso la carne. Dopo 40 minuti toglieteli dal forno, eliminate l'&rsquo;alluminio.

Intanto avete messo ammollo l'&rsquo;uvetta, dopo averla lavata e asciugata, nella marinata, messo un mezzo cucchiaino di zenzero grattato, la buccia grattata dei limoni, succo di limone e miele , sale e pepe.

Versate questa salsa sul pollo e a teglia scoperta rimettete in forno per proseguire la cottura e dorare, cercate di ottenere che un po'&rsquo; di fondo resti per bagnare il pollo tagliato a pezzi. Portarlo in tavola ornato col prezzemolo , se vi piace lo potete tritare fresco sulle carni all'&rsquo;ultimo

momento.

## Pollo ripieno

Anche questa è una ricetta classica, ed è un modo gustoso di preparare il pollo, anche se non adatto a pranzi di rappresentanza, qualora ancora qualcuno fosse tentato di farne. Preparato in questo modo, se vi volete portare una pietanza già pronta per non faticare nel week end, specie se verrete raggiunti dagli amici, questo piatto trasportabile che dovrete solo fare a pezzi e magari scaldare al tegame all'ultimo momento, andrà benissimo.

Ripieno per un pollo: 2 salsicce, rigaglie, castagne lessate, tartufo o pasta di tartufo se vi piace e vi capita di averne,, anche un poco di mollica di pane ammollata nel latte.  
Erbe aromatiche . foglie di alloro , rami di rosmarino, salvia, funghi secchi, noce moscata.

Le salsicce vanno sgrassate lessandole dopo averle bucate per perder l'unto in eccesso, senza esagerare, poi mettetele in tegame con le rigaglie bagnandole se lo avete con del brodo vegetale, quando sono a mezza cottura, scolatele del brodo rimasto , mescolatele alla mollica bagnata nel latte e strizzata, ai funghi secchi che avevate messo a mollo e mondati, ed alle castagne lessate, un pizzico di sale e di noce moscata e se vi piace un poco di crema di tartufo, certo se potete alla fine aggiungere qualche fettina intera, meglio.

Il tutto andrebbe pestato al mortaio, il frullatore va bene ugualmente. Con il composto ottenuto riempite il pollo e mettetelo al forno ben caldo su tegame unto con poco olio e su rami di erbe aromatiche, anche per questo pollo è bene procedere alla cottura in due tempi, prima con la copertura di foglio di alluminio e poi asciugandolo e rendendolo croccante con un 10 minuti a teglia scoperta.

Questo pollo è più buono se ha riposato dopo la cottura, e ricordatevi comunque di girarlo mentre cuoce, che insaporisca bene.