

## Pollo alla senape e miele

Portata: Secondi di  
carne

Tempo:

Numero persone: 4

Difficoltà: Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 8 coscette di pollo
- 2 cucchiaini di senape dolce
- 1 cucchiaino di miele
- ½ limone
- 1 noce di burro Despar
- 200 ml di brodo di carne o di dado
- 0 olio extravergine d'oliva Despar
- q.b. sale fino Despar
- q.b. pepe nero

### Preparazione

- 1 - Preparate la marinata mescolando in una ciotola la senape, il miele, il succo di limone, sale e pepe.
- 2 - Eliminate il grasso in eccesso dai fusi di pollo e fate dei tagli trasversali sulla superficie.
- 3 - Spennellate le coscette di pollo con la marinata, avendo cura di far entrare la marinata all'interno dei tagli creati con il coltello
- 4 - Mettete il pollo in una ciotola, copritelo e lasciatelo in frigo per 1 ora
- 5 - 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.
- 6 - Ricoprite ora con il brodo, mettete un coperchio e fate cuocere per 30 minuti, rigirando un paio di volte il pollo durante la cottura.
- 7 - In ultimo fatelo dorare bene a fuoco vivo senza coperchio.
- 8 - Servite con una insalatina di misticanza condita con olio e aceto balsamico.
- 9 - Buon appetito con... DeSPAR !!!!