

## Pollo ripieno alla greca

Buon appetito!

*La cucina greca è adatta solo all'estate? Sbagliato! Provate questa ricetta dai tipici sapori greci perfetta anche nelle piovose giornate d'autunno.*



Se scegliete un **pollo allevato all'aperto**, gusterete una carne più soda e saporita perché l'animale, nel corso della sua esistenza, avrà tonificato i suoi muscoli grazie al movimento, irrorandoli con una maggiore quantità di sangue (e quindi anche di ferro) rispetto ai polli sedentari degli allevamenti intensivi.

**Difficoltà: normale**

**Costo: basso**

**Preparazione: 1 ora e 45 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

1 pollo intero di circa 2 kg  
300 g di riso integrale  
200 g di passata di pomodoro  
400 g di patate  
4 cucchiaini di mandorle affettate  
4 cucchiaini di uva passa  
2 cipolle tritate  
olio extravergine di oliva  
sale, pepe, cannella a piacere

### Procedimento

1. Lavare accuratamente il pollo sotto acqua corrente e privarlo delle interiora.
2. Tritare le interiora al coltello, tritare anche le cipolle e mettere tutto a rosolare con un filo d'olio. Regolare di sale e pepe e continuare la cottura, aggiungendo le mandorle, l'uvetta ammollata, la cannella e la metà della passata di pomodoro. Mescolare bene il tutto e lasciare andare a fuoco lento per una decina di minuti.
3. Nel frattempo mettere a bollire il riso integrale e portarlo a cottura.
4. Tagliare le patate e unire all'altra metà del pomodoro, amalgamare bene e stenderle in una teglia da forno con bordi alti.
5. Una volta cotto il riso aggiungerlo al sugo ottenuto cuocendo le interiora, aggiustare di sale e pepe e iniziare a farcire il pollo riempiendolo con un cucchiaino. Una volta farcito, legare il pollo con dello spago da cucina per evitare che fuoriesca il ripieno.
6. Adagiare il pollo sopra le patate al pomodoro, spennellarlo con l'olio e versare nella teglia un bicchiere d'acqua. Cuocere a 180° C per un'ora circa.