

ci vo' nno

nu pollastru tajatu a pizzitti,
mezza cipolla, lo sale, nu mazzittu
d'erbetta, nu chiu de caròfenu,
l'uju 'stravérgine d'uliva, ddu'
bbuttije de pummadora, nu
picchieru de vinu biangu, nu
pizzicu de pepe.

12 - i sughi



ju sugu de pullastru

Queste so' le dosi pe' quattro perzo'



Mitti 'endru a nu tegame l'uju, la cipolla coji chioi de caròfenu 'nzaccati, la ciccia, lo pépe e lo sale. A focu bbassu fa' arrosolà pianu pianu, girènno in cundinuazzio' co' nu cucchiaru de legnu, quando la ciccia s'ha bbella che culurita, aggiungi lo vinu biangu e fa' retirà. Fa' frie ancora pé ddu', tre minuti, girènno sembre co' ju cucchiaru de legnu. A 'stu puntu ci mitti la pummadora e l'erbetta. Come rrèsce a bbuli, abbassi la fiamma e ju lassi fa' pé n'atr'orétta e mmezza. (Se ju sugu se tenésse retirà troppi, ci mitti n'atra poca de acqua).

il sugo di pollo

preparazione:

In una pentola mettere l'olio, la cipolla conficcata dai chiodi di garofano, la carne, il pepe e il sale. A fuoco lento far soffriggere e girare continuamente con il cucchiaio di legno. Una volta che la carne è colorita, aggiungere il vino bianco e far ritirare. Far soffriggere per 2-3 minuti girando sempre con il cucchiaio. A questo punto aggiungere il pomodoro e il prezzemolo. Appena prende il bollore, abbassare la fiamma e far bollire per un'ora e mezza .
(Se il sugo si concentra troppo, aggiungere acqua).

ingredienti

**Un pollo spezzato, mezza cipolla,
il sale, un mazzetto di prezzemolo,
un chiodo di garofano, l' olio
extravergine d'oliva, due bottiglie
di pomodoro, un bicchiere di vino
bianco, un pizzico di pepe.**