

Galletto ripieno agli agrumi *(Secondi a base di carne)*



Preparazione

Pulite per bene il galletto, spalmate l'interno con un cucchiaino di pasta di peperoncino e riempitelo con i pezzi di agrumi sotto sale. Mettete dentro anche un quarto di cipolla tagliata grossolanamente. Lasciate marinare per almeno un'ora. Passato il tempo di marinata mettete il galletto in una teglia da forno, cospargetelo di sale grosso e infornatelo a 180° per 40 minuti.

Consigli

Le ricette al sale preparate in forno sono spesso le più facili: se siete alle prime armi in cucina ed avete intenzione di invitare qualcuno a cena, questa è una ricetta davvero indicata per voi. Non dovrete far altro che farcire il galletto, coprirlo di sale grosso ed infornarlo.

Curiosità

La cottura al sale è, assieme a quella sotto cenere, creta o nel cartoccio, una delle più antiche ed al contempo più sane. Pensate che nel lontano 230 d.C. lo scrittore Apicio nel suo *De Re Coquinaria* parlava proprio della cottura al sale. Un metodo di cottura che dopo oltre duemila anni non è ancora passato di moda quindi, e che piace sia alle casalinghe che ai grandi chef stellati. Come mai? Cuocere la carne, il pesce o anche le verdure sotto sale consente di mantenerne integre le proprietà nutrizionali senza aver assolutamente bisogno di aggiungere alcun tipo di grasso. Insomma, tanto gusto e pochi grassi per una cucina davvero al top.

Informazioni

Preparazione 20 minuti

Cottura 40 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Galletto 1 unità

Lime sotto sale 1 unità

Limone sotto sale 1 unità

Clementine sotto sale 1 unità

Sale grosso integrale

Pasta di peperoncino

Cipolle 1 grammo