

## **Pollo allo zafferano con verdure grigliate**



Il pollo allo zafferano con verdure grigliate è un piatto molto facile da preparare e con pochi grassi. Le verdure grigliate accompagnano egregiamente il pollo insaporito con lo zafferano, in questo secondo piatto da gustare tutto l'anno.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 10'

Cottura: 20'

Dosi per 4 persone

### **Ingredienti per 4 persone**

- 500 g petto di pollo
- 2 peperoni rossi
- 4 zucchine
- 1 melanzana
- 1 cipolla
- 1 bustina zafferano
- farina
- menta e timo
- peperoncino in polvere
- olio EVO
- sale e pepe

Ecco come preparare il pollo allo zafferano con verdure grigliate. Innanzi tutto devi grigliare le verdure: taglia a fette o strisce le verdure e grigliale, per comodità puoi usare una griglia elettrica. Griglia 1/2 cipolla, il resto usalo per preparare il fondo.

Lava il petto di pollo con acqua fredda e taglialo a pezzi. Passalo in un preparato di farina, menta, timo, peperoncino, sale e mettilo da parte.

Trita la cipolla, quella che non hai grigliato, e falla imbiondire in una padella antiaderente con poco olio di oliva. Aggiungi i pezzi di pollo e falli rosolare a fiamma viva girandoli spesso e facendo attenzione di non bruciarli.

Sciogli lo zafferano in una tazza di acqua calda, abbassa il fuoco e aggiungi il liquido in padella; aggiungi anche le verdure grigliate.

Aggiusta di sale e cuoci ancora senza coperchio lasciando evaporare lentamente il liquido e ottenendo una gustosa crema. Servi il pollo allo zafferano con verdure grigliate e aggiungi, a piacere, un filo di olio a crudo.