

POLLO ALLE OLIVE E CAPPERI AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo giovane di 1000 g di già pulito
- 150 g di olive nere
- 80 g di capperi sotto sale
- 10 cl di vino bianco secco
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 3 spicchi di aglio
- 1 dado
- 30 g di burro
- origano essiccato
- sale
- pepe

Dissalate i capperi sotto l'acqua corrente.

Asciugateli e metteteli da parte.

Sbucciate gli spicchi d'aglio, scolate le olive, snocciolatele con l'apposito attrezzo e tritatene grossolanamente la metà insieme con l'aglio.

Pulite bene il pollo, togliete la pelle e tagliatelo a pezzi.

Sistematelo in una pirofila, aggiungete 2 cucchiaini d'olio, il trito di olive e aglio, le olive intere e i capperi dissalati.

Mescolate bene e cuocete nel forno a microonde per 10' a potenza massima.

Togliete la pirofila dal forno, profumate il pollo con l'origano, bagnate con il vino bianco e aggiungete 1 dado sbriciolato.

Salate, pepate, girate i pezzi di pollo e cuocete altri 10' a potenza massima.

Grigliate 3-5' e lasciate riposare 5' prima di servire.