

# POLLO DEL DIAVOLO BUONO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo di 1000 g
- 200 g di prosciutto crudo molto magro
- 2 cucchiaini di olio d'oliva dietetico
- rosmarino
- origano
- timo
- sale

Preparare accuratamente il pollo aprendolo sul dorso, appiattirlo leggermente con dei colpi di batticarne cercando di non deformarlo; prendere una casseruola semifonda, porla sul fuoco e scaldarla secondo le istruzioni generali; sistemarvi il pollo, unirvi 2 cucchiaini di olio dietetico, ricoprirlo di un composto formato dal prosciutto crudo mescolato accuratamente con l'origano, il timo e rosmarino.

Rosolare da ambo le parti, aggiungere un bicchiere di acqua, coprire la casseruola con il coperchio e cuocere per 45 minuti.