

Sandwich di pollo grigliato con caponata di peperoni

Categoria: Portate - Ricette Estive



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min **Cottura:** 30 min **Dosi per:** 6 persone
Costo: Medio **Difficoltà:** Media

Nota Aggiuntiva: + 1 ora (o più) di marinatura

Il sandwich di pollo alla griglia con caponata agrodolce di peperoni arrostiti, prende spunto dalle preparazioni del "Grilling" americano (la grigliata veloce) ma utilizza ingredienti semplici e di stile tipicamente italiano. Faremo un sandwich di pollo grigliato poggiato su di una "caponata" di peperoni arrostiti, conditi all'agrodolce (una sorta di scapece). La caponata di peperoni è un piatto che prende origini dal sud italia, specialmente in Sicilia è molto apprezzata ed è una preparazione deliziosa dai contrasti interessanti.

Il peperone viene arrostito diventando molto dolce, le olive danno una punta di acidità e di sapidità, il sedano e i capperi danno uno spunto pungente, "piccantino", l'agrodolce bilancia perfettamente il gusto del peperone.

Il pollo avrà dei sentori di rosmarino e una punta di acidità data dalla marinatura con il limone e il pane sarà di tipo integrale, neutro ma con una nota erbacea che, con la tostatura sulla griglia darà un profumo particolare e rustico a tutta la preparazione.

Se vuoi saperne di più sul BBQ dai un'occhiata al nostro [speciale barbecue](#).



per la marinatura

- >> **Aglio**
fresco tritato 1 cucchiaino
- >> **Limoni**
1/2 bicchiere di succo
- >> **Olio di oliva**
extravergine 1 bicchiere
- >> **Pepe**
mignonette 1/4 di cucchiaino
- >> **Pollo**
3 petti interi (circa 1 kg)
- >> **Rosmarino**
fresco 2 cucchiaini di aghi
- >> **Sale**
1/2 cucchiaino

per la caponata

- >> **Aceto**
di vino bianco 4 cucchiaini
- >> **Capperi**
sotto sale 2 cucchiaini
- >> **Olio di oliva**
extravergine 2 cucchiaini
- >> **Olive**
verdi denocciolate 2 cucchiaini
- >> **Peperoncino**
in polvere q.b.
- >> **Peperoni**
medi 3 (rosso, verde, giallo)
- >> **Sale**
q. b.
- >> **Sedano**
1 costa
- >> **Zucchero**
semolato 1 cucchiaino

per 12 sandwich

- >> **Burro**
fuso 1 cucchiaino
- >> **Pane**
integrale per sandwich 12 fette

Preparazione





PREPARAZIONE DELLA MARINATA

Come ogni preparazione per il barbecue, si inizia sempre con la marinatura della carne. prepariamo il pepe a mignonette semplicemente pestando i grani in un mortaio in modo grossolano (1), e passando il tutto al setaccio (2) per separare i granelli piccoli da quelli grandi, che utilizzeremo. Questi brecciolini pungenti, si useranno in piccole quantità: un irrequieto pietrisco, che scricchiolando sotto ai denti, dona un carattere “frizzante” alle nostre preparazioni. Davvero simpatico e sfizioso! Ricaviamo il filetto di pollo tagliando il petto in due metà (3), avendo cura di rimuovere le cartilagini e l'osso dello sterno.



In realtà lo si chiama filetto perchè ne ricorda la forma ma non è proprio tale. Il “vero” filetto è un muscolo presente nella lombata che, nel caso del pollo, è poco più grande di un mignolo. Procediamo mettendo la carne in una ciotola capiente. Schiacciamo l'aglio (4) e uniamolo alla carne unitamente al rosmarino fresco (5), al pepe mignonette, all'olio extravergine (6),



al succo di limone (7). Mescoliamo il tutto (8), aggiungiamo una bella manciata di sale (9) e la lasciamo ad insaporire per almeno un'oretta in frigo.



LA CAPONATA GRIGLIATA

La prima cosa da fare è quella di arrostitire il peperone. L'ideale sarebbe cuocerlo direttamente sui carboni ma è necessario girarlo spesso per evitare che oltre alla pelle si carbonizzi anche l'interno. In alternativa è possibile poggiarlo sulla griglia rigirandolo di tanto in tanto (10). Non preoccupatevi se diventa scuro e si carbonizza. La pelle verrà tolta rivelando una polpa dallo spiccato e irresistibile sentore di arrostito: una leccornia. Non è necessario cuocere a lungo il peperone. Il segno rivelatore sarà dato dalla sua cedevolezza: Quando sarà al punto giusto, gli prenderà una sorta di “sconforto” che lo porterà a “sedersi” su se stesso. A quel punto sarà pronto. Togliere la pelle è semplicissimo: lo si chiude in un sacchetto di plastica e lo si lascia “sudare” per qualche minuto (11). Si formerà della condensa tra pelle e polpa e a quel punto sarà semplicissimo da pelare (12). Si rimuovono i semi e i filamenti interni, si taglia a filetti e si ripone il tutto in una ciotola capiente.



Allo stesso modo si grigliano le coste di sedano per qualche minuto (13), giusto per ammorbidirle un po': quando saranno pronte, con la punta di uno spelucchino, si rimuovono i filamenti fibrosi (14). Per l'aglio si può procedere in molti modi. Se si ama il gusto forte e pungente si può tagliuzzare e aggiungere al composto. In alternativa, per mitigare l'aggressività, si può aprire in due per rimuovere l'anima. Se si vuole dare solo un pò di aroma, si può inserire l'aglio schiacciato all'interno della caponata per essere poi rimosso alla fine. Dopo l'aglio, mettiamo un pò di olive denocciolate divise a metà (15), una piccola manciata di capperi, che avremo cura di dissalare e condiamo con olio extravergine e una presina di sale.





Tagliamo gli ingredienti e uniamoli in una ciotola (16). Nel frattempo scaldiamo un pò di aceto di vino bianco in padella con un pò di zucchero semolato. Quando lo zucchero si sarà ben sciolto, ancora tiepido, lo andiamo ad incorporare nella caponata (17). Si mescola per bene e si lascia riposare: più rimane a riposo e più buona diventa: provare per credere! Siamo pronti ad andare in griglia. Noi abbiamo usato un barbecue a gas perchè non è necessaria la componente aromatica del carbone: Si accendono i bruciatori e si manda alla massima potenza fino al raggiungimento di una temperatura interna di almeno 300°C. Se vuoi conoscere la differenza tra un barbecue a carbone e uno a gas, consulta la sezione teorica cliccando [qui](#).

LA COTTURA DEL POLLO

Disponiamo il pollo sulla griglia con un'inclinazione di 45° rispetto al senso delle griglie (18). Lasciamolo lì per qualche minuto dandogli la possibilità di formare le sue belle righe di cauterizzazione, le nostre amate crosticine. Una volta create le righe da un senso, ruotiamo i petti di pollo di 90° sull'asse verticale in modo da formare un motivo a rombo sulla carne. Questo procedimento ha lo scopo di aumentare la superficie cauterizzata (con la crosta marroncina) per aumentare di conseguenza il gusto di "grill". Una volta formate le righe nell'altro verso, rivoltiamo i petti e ripetiamo l'operazione. Tastare con il polpastrello dell'indice la cottura utilizzando il famigerato quanto efficace "finger test" (cliccaqui per leggere).



L'ASSEMBLAGGIO DEL SANDWICH

Senza pulire la griglia dai residui, vi adagiamo sopra le fette di pane (19) preventivamente spennellate con del burro fuso (o dell'olio extravergine). Basteranno alcuni secondi per tostarlo. Una volta pronto, si iniziano a scaloppare i petti (tagliare in modo trasversale e obliquo rispetto alle fibre) per creare dei singoli bocconcini. Questo ci permetterà, primo, di non avere le sembianze di trombettieri che suonano la carica mentre tentiamo di recidere la carne senza far cadere il resto del ripieno, riuscendo a portar via, ad ogni morso, un bocconcino di pollo. L'impegno dei denti sarà solo recidere il pane. Secondo, di far riversare i liquidi del pollo nel pane per insaporirlo. Componiamo il sandwich con una fetta di pane, un pò di caponata (20) (racogliamo anche un mezzo cucchiaino del suo sughetto generato dal riposo) e i bocconcini di pollo. Chiudiamo con l'altra fetta (21), tagliamo il tutto in diagonale e via. Nel giro di qualche minuto saremo in grado di dare a tutti un sandwich caldo, dai sapori semplici, rustici e che contengono tutto il bello della riunione conviviale e il buono del cibo cotto al barbecue. Semplice, sfizioso e con stile....provateci!

Consiglio

Al posto dei capperi sotto sale potete utilizzare anche i frutti del capperone sott'aceto, più aromatici.

Curiosita'

Il sandwich, ma chiamiamolo anche tramezzino (solo se a forma di triangolo), è una preparazione che nasce da un'idea del Britannico John Montagu, 4° Conte di Sandwich. Si narra che egli inventò il panino per poter mangiare sulla scrivania continuando a lavorare. Il sandwich, nella sua semplicità, riesce sempre ad incontrare i gusti di grandi e piccini. Pane, prosciutto, insalata e un velo di mayonese.

Chi di noi non lo ha mai mangiato? Un pasto completo a tutti gli effetti: carboidrati, proteine, grassi e antiossidanti come nel più auspicabile dei piatti. La cultura del panino è molto presente in Italia e il tramezzino è una variante in cui il pane dovrebbe offrire un gusto neutro ed avere la unica funzione di "contenere" ed esaltare gli ingredienti del ripieno. Negli Stati Uniti, specialmente durante un barbecue affollato, è frequente la creazione di vari tipi di sandwich da servire ai numerosi ospiti.