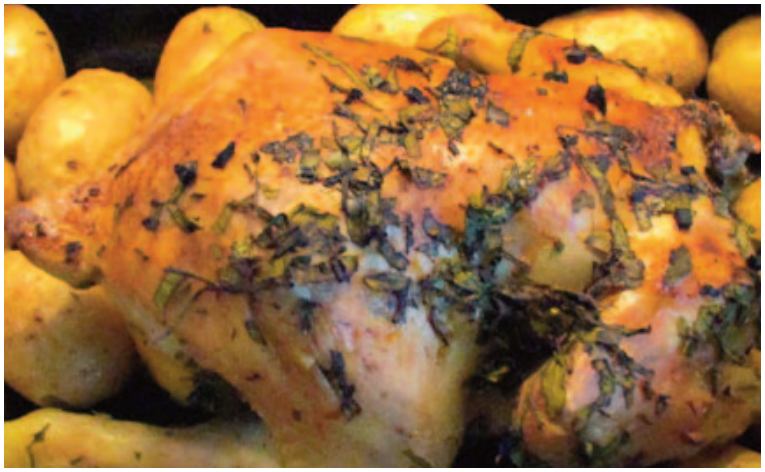
Pollo al limone light al forno

1 pollo
2 spicchi d'aglio
2 rami di rosmarino
2 foglie d'alloro
1 limone
1 cucchiaino da caffè di sale
1 mazzo di prezzemolo

Ricetta gustosa



Laviamo per bene il pollo, tritiamo le spezie e spremiamo il limone.
Amalgamiamo le spezie con il sale e il succo di limone, rigiriamo il pollo in esse e mettiamo all'interno del pollo parte delle spezie e le due metà del limone spremuto in precedenza.

Laviamo le patate novelle, rigiriamole in un cucchiaio d'olio e sale.
Mettiamo il pollo e le patate in una teglia da forno e cuociamo a 180° per 50 minuti.
Una volta cotto togliere dall'interno del pollo le spezie e il limone.

Il pollo al limone al forno è una ricetta particolare che piacerà ai vostri ospiti.