

Ricetta: **Petto di pollo allo yogurt**

Author: WWW.MISYA.INFO

Questa ricetta del petto di pollo allo yogurt è stata davvero una bella scoperta per me. Il petto di pollo preparato in questo modo risulta molto morbido e dal sapore delicato. Lasciando marinare il petto di pollo nello yogurt con lo zenzero si hanno 2 vantaggi... il primo rendere morbido e profumato il pollo, il secondo, ottenere un'ottima panatura senza l'utilizzo delle uova. Per una questione di velocità ho fatto la cottura del pollo allo yogurt in padella con l'olio, ma se volete rendere light questa ricetta potete tranquillamente fare la cottura in forno a 180° per una quindicina di minuti :P

Ingredienti per 4 persone:

- 600 gr di petto di pollo
- 125 gr di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di zenzero
- 20 gr di pangrattato
- sale
- olio

Tempo di preparazione: 5 min

Tempo di cottura: 10 min

Tempo totale: 15 min + 1 ora riposo

Procedimento per preparare il petto di pollo allo yogurt

Mettere le fettine di petto di pollo in una terrina insieme allo yogurt, lo zenzero grattugiato e il sale.

Mescolare con un cucchiaino in modo che si insapori tutto. Lasciare il petto di pollo nello yogurt a marinare per circa un'ora.

Prendere ora le fettine di petto di pollo e passarle nel pangrattato.

Friggete le cotolette di petto di pollo allo yogurt in una padella antiaderente con un filo di olio; cuocete le fette di petto di pollo allo yogurt tre minuti per lato.

Servite il petto di pollo allo yogurt con della salsa allo yogurt.

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO