

Sovracosce di pollo yogurt e spezie

INGREDIENTI:

8 sovracosce di pollo (2 a testa),

125 gr di yogurt bianco intero (1 vasetto),

1 cucchiaio di mix di spezie tipo kebab (aglio in polvere, cipolla disidratata, curcuma, peperoncino, cumino, paprika),

2 cucchiaini di olio evo,

sale qb.

Togliere la pelle dalle sovracosce , aprirle e togliere l'osso.

Metterle tutte in una ciotola capiente e versarci sopra lo yogurt, il mix di spezie, il sale e l'olio e mischiare bene con la carne.

Coprire tutto con la pellicola e lasciar riposare in frigo per almeno 2 ore.

Trascorso il tempo prendere le sovracosce e così come sono metterle sulla piastra rovente fino a che non cuociono, in 10-15 minuti sono pronte, dipende comunque dallo spessore.

Una volta che sono ben dorate servirle.

La marinatura con lo yogurt le rende tenerissime.

Il mix di spezie per kebab si trova già pronto nei supermercati ed è buonissimo da usare sulle carni.