

SECONDI PIATTI

Pollo Afghano

LUOGO: *Asia / Afghanistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *6 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 8 ORE DI MARINATURA*



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 1 kg

YOGURT bianco intero - 2 tazze

SPICCHIO DI AGLIO grossi - 2

SALE ½ cucchiaini da tè

LIMONE grosso, succo e polpa (3-4 cucchiaini) - 1

PEPE NERO macinato - ½ cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Mettete del sale in un mortaio con l'aglio e schiacciate quest'ultimo fino ad ottenere una poltiglia.



2 Trasferite l'aglio schiacciato in una ciotola, aggiungetevi lo yogurt, il limone ed il pepe.



- 3** Spellate i petti di pollo, rimuovete tutto il grasso visibile e separateli a metà e sfilettatelo togliendo le cartilagini. Passate i filetti di petto di pollo nello yogurt da entrambi i lati così da ricoprirlo completamente.



- 4** Coprite la ciotola con della pellicola e riponetela in frigorifero a marinare per almeno una notte avendo l'accortezza di girare il petto di pollo ogni tanto.

Quando il pollo sarà ben marinato, fate scaldare una griglia in ghisa sul fuoco.

Prendete il pollo dalla marinata e rimuovete la marinata in eccesso.



- 5** Fate grigliare la carne per 3 minuti per lato; servite immediatamente.

