

SECONDI PIATTI

# Pollo allo yogurt con insalata al-jazar

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



5 cucchiaini di olio evo

1 succo di 1 limone

sale

1 cucchiaino di pepe.

## PREPARAZIONE

- 1 Preparare la marinata unendo tutti gli ingredienti in una ciotola. Spalmate sui petti di pollo e se potete lasciate a riposare un po. Rosolare su una bistecchiera leggermente unta di olio per 6 minuti circa per ogni lato. Per l'insalata: affettare grossolanamente gli spicchi d'aglio e fare le carote a rondelle. Cuocere il tutto in acqua bollente per 10 minuti. Scolare, far raffreddare e condire con sale, pepe, paprika, cumino, prezzemolo e coriandolo, per ultimo aggiungere il succo di limone e l'olio facendo attenzione a mescolare bene.







2 Buon appetito!!!