

SECONDI PIATTI

# Pollo allo yogurt

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **50 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + *1 ORA 30 MINUTI DI MARINATURA*



## INGREDIENTI

POLLO 1,5 kg  
YOGURT GRECO o intero - 1 kg  
AGLIO testa grande - 1  
CARDAMOMO semi - 10  
PEPERONCINO VERDE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

Il pollo allo yogurt è una ricetta che regala sempre un buon successo: gustoso e cremoso, è un piatto adatto a tutta la famiglia e la carne morbidissima si circonda del sapore dello yogurt unito al meraviglioso cardamomo! Provate questa ricetta buonissima che vi permetterà di trasformare il pollo che in genere risulta banale e insipido in qualcosa di veramente speciale e molto saporito. Poi è decisamente semplice da fare, ecco come!

# PREPARAZIONE

- 1 Fiammeggiare il pollo per rimuovere la peluria e le penne residue, quindi tagliatelo in pezzi scartando la punta delle ali troppo secche per essere servite.

Trasferite i pezzi di pollo in una pirofila e versateci sopra lo yogurt.

Spremete gli spicchi d'aglio con l'apposito attrezzo facendoli ricadere direttamente nella pirofila, aggiungete anche il cardamomo e mescolate bene il tutto con le mani in modo tale che il pollo ne sia completamente ricoperto.





**2** Coprite la pirofila con della pellicola trasparente e lasciate il tutto a marinare per circa 2 ore.

Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola e quando caldo, unite il pollo con tutta la marinata.

Lavate il peperoncino verde, rimuovete i semi, affettatelo ed unitelo alla casseruola; regolate di sale.

Lasciate cuocere il pollo a fuoco bassissimo e a casseruola coperta per circa un'ora e mezza o fino a che la carne non si staccherà molto facilmente dall'osso.



- 3 A cottura ultimata, prelevate i pezzi di pollo dalla casseruola e frullate il fondo di cottura ottenendo una crema vellutata.



- 4 Servite i pezzi di pollo nappati con la crema allo yogurt e delle patate al prezzemolo come contorno.

