

SECONDI PIATTI

Cotolette di pollo aromatiche

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *15 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: + 2 ORE DI MARINATURA



Le **cotolette di pollo aromatiche** diventeranno presto un grande asso nella manica di chi ha voglia di portare a tavola qualcosa di sfizioso ma facile da fare. Si tratta infatti di una preparazione che possono realizzare tutti, anche chi non è proprio esperto in cucina. Lo yogurt rende tenero il pollo rendendo la sua carne anche molto gustosa. Provate questa ricetta, il risultato è eccezionale!

Se amate le ricette con la carne bianca provate anche la ricetta del [pollo al curry](#), noi lo adoriamo!

Se avete ospiti vegetariani, invece, sorprendeteli

con delle gustose [cotolette di zucchine fritte!](#)

INGREDIENTI

COSCIA DI POLLO 4

YOGURT 50 gr

CORIANDOLO 2 cucchiaini da tavola

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

CIPOLLE 1

ZENZERO grattugiato - 1 cucchiaino da tè

FARINA 60 gr

UOVA grandi - 2

PANGRATTATO

SALE

PREPARAZIONE

1 Rimuovete attentamente tutta la pelle dalle cosce di pollo e disossatele ricavandone un pezzo unico e lasciando l'osso attaccato per un centimetro alla carne.

A parte, miscelate lo yogurt, il coriandolo, le cipolle tritate e lo zenzero schiacciato.



2 Fate marinare i pezzi di pollo in questo preparato per almeno 2 ore.



3 Rimuovete i pezzi di pollo e pestateli leggermente così da ricavarne delle cotolette piatte.

Infarinare le cotolette di pollo, passatele nell'uovo e successivamente nel pangrattato pressando leggermente per far aderire quanto più pangrattato possibile alle cotolette.



4 Scaldate l'olio in quantità sufficiente a friggere le cotolette a fuoco medio in una pentola da frittura. Quando l'olio inizia a sfrigolare, friggete una cotoletta alla volta fino a cottura e doratura completa.



5 Servite con un contorno di pomodori o un'insalata a piacere.

CONSIGLIO

Posso usare anche del semplice petto di pollo?

Sì certamente, ovviamente i tempi di cottura saranno molto più brevi.

Quanto tempo deve marinare?

Il mio consiglio è di marinare almeno 30 minuti.

Solo con lo yogurt greco si può fare?

Va bene anche lo yogurt bianco ma non zuccherato!