

Petto di pollo allo yogurt

Data: Invalid Date | Autore: Maria Cristina Rotundo



Oggi vi suggeriamo un piatto con pochissime calorie ma tanto buon gusto: il pollo allo yogurt. E' un ottimo secondo piatto e si può preparare in largo anticipo rispetto all'ora del pasto.

INGREDIENTI:

- 250 gr di petto di pollo
- 1 vasetto di yogurt bianco intero
- 1 zucchina
- 1 carota
- Un ciuffo di erba cipollina
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale qb

PROCEDIMENTO:

1. Disossare il petto di pollo, schiacciarlo, tagliarlo a striscioline e metterlo in una ciotola con l'aggiunta di mezzo vasetto di yogurt. Far riposare in frigorifero per 2 ore.
2. Tagliare a striscioline la zucchina e la carota.
3. Tritare l'erba cipollina
4. Passato il tempo di riposo unire tutti gli ingredienti, condirli col sale mescolandoli bene.
5. Impiattate avendo cura di ultimare con l'olio extra vergine d'oliva o magari presentate infilando il pollo in uno spiedino da porre all'interno di un calice sul cui fondo avrete adagiato la salsa allo yogurt e verdure.[MORE]

