

CANNAMELA

Pollo Tandoori



Ingredienti

- 4 cosce di pollo con sottocoscia(1 kg circa) senza pelle
- 780ml yogurt intero naturale
- 20g succo di limone
- 1 + 1/2 cucchiaino sale
- 20g olio extravergine d'oliva
- 6g (2 cucchiaini colmi) Spezie Tandoori Masala CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
492.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Lavate ed asciugate le cosce di pollo, poi praticate su ciascuna due tagli paralleli molto profondi.
- 2** In una ciotola capiente versare lo yogurt, l'olio, il succo di limone e il sale.
- 3** Completate con le Spezie Tandoori Masala CANNAMELA.
- 4** Mescolate bene tutti gli ingredienti per amalgamarli.
- 5** Immergete il pollo nella salsa così ottenuta, facendo in modo che la salsa penetri nei tagli, poi coprite la ciotola e lasciate marinare per una notte intera in frigorifero.
- 6** Preriscaldate il forno a 200°, trasferite il pollo in una pirofila ed infornate, cuocendo per circa 60 minuti.