

Sovracoscie di Pollo al Miele

Ricetta delle sovracosie di **pollo facile** da preparare con il gusto dolciastro del **miele**. Se hai tempo consiglio di lasciare **marinare** il pollo per almeno 2 ore prima di metterlo a **cuocere**. Per il miele consiglio un miele di **acacia** o di **arancia**, se vuoi un gusto più **deciso** un miele di **castagno** è ottimo. Come vedrai nella ricetta alla fine ho aggiunto un vasetto di **yogurt** per stemperare un pò il gusto del **vino** e rendere il tutto un sapore più **morbido** e gustoso. Io nella ricetta ho lasciato la **pelle** ma in questo caso si può togliere benissimo prima di mettere il pollo a **marinare**.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



5
Porzioni



15 min.
Preparazione



45 min.
Cottura

Ingredienti

5	SOVRACOSCIE DI POLLO
150 GR	MIELE
100 ML	VINO BIANCO
100 GR	SOFFRITTO
150 GR	YOGURT MAGRO
Q.B.	ROSMARINO, PEPE
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

Metti le sovracosie a marinare con sale, olio, rosmarino, pepe, il soffritto e la meta' del miele e mescola tutto per bene. In una padella calda metti le sovracosie e tutto il resto dei condimenti e fai rosolare per bene su entrambi i lati

2

Quando il pollo sarà bello dorato aggiungi il vino e copri e lascia cuocere a fuoco medio basso per 35 minuti

3

Togli il coperchio se risulta che ha assorbito i 2/3 del vino puoi continuare con il procedimento altrimenti lascia cuocere ancora qualche minuto

4

Una volta che ha assorbito il vino aggiungi lo yogurt e il resto del miele, mescola e fai cuocere ancora 5 minuti e puoi servire.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
273	19,96 gr	4,62 gr	18,76 gr