

Ciclo 3

Chicken wings

Per 4 persone
Una teglia grande



Suggerimento

Aggiungere alla marinata uno spicchio d'aglio pressato.

Ingredienti

12 alette di pollo



Marinata:

2 C di miele liquido

1 C di ketchup

2 C di olio di colza

1 C di succo di limone

1 c di paprika
(dolce o piccante)

1 c di timo

sale, pepe



Yogurt alla menta:

180 g di yogurt alla panna
(yogurt alla greca)

½ mazzetto di erbe aromatiche

di stagione sminuzzate
(ad es. menta piperita)

un po' di sale e di pepe



Ciclo 3

Preparazione



1 Versare tutti gli ingredienti della marinata in una scodella e mescolarli bene.



2 Immergere le alette di pollo nella marinata e lasciarle riposare al coperto 30 minuti.



3 Preriscaldare il forno a 180 °C se termoventilato (200 °C se statico). Preparare lo yogurt alla menta unendo tutti gli ingredienti indicati.



4 Disporre le alette di pollo su una teglia foderata di carta da forno e cuocerle 25–30 minuti al centro del forno preriscaldato. Servirle con lo yogurt alla menta.