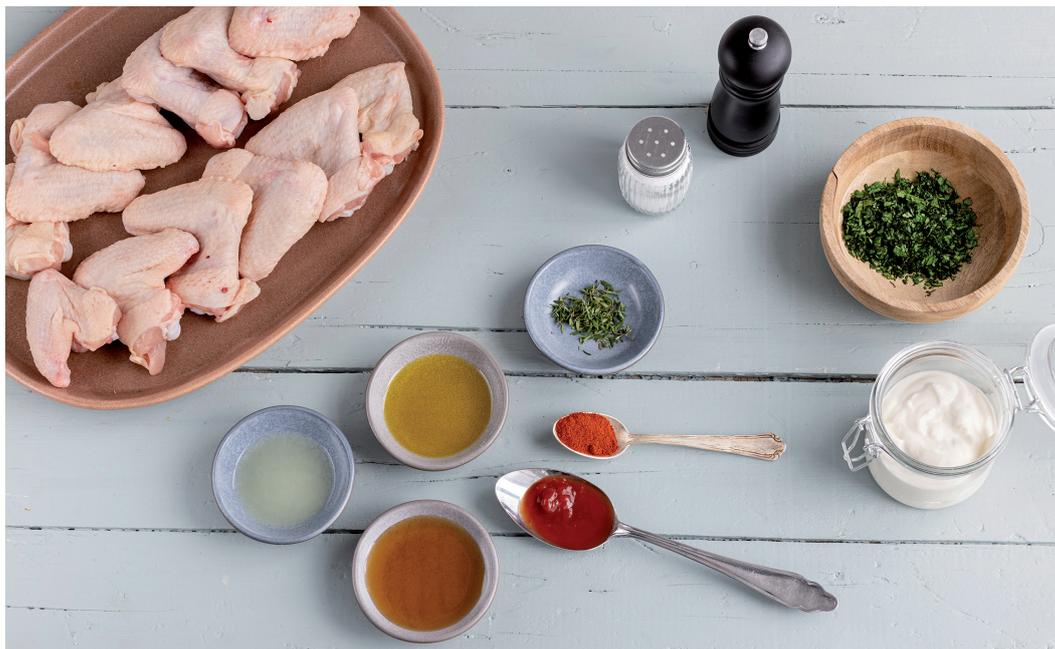


## Ciclo 3

# 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

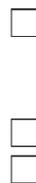


### Yogurt alla menta:

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.