

POLLO MARINATO ALLE SPEZIE

Ingredienti per 4 persone:

- 450 g di petti di pollo
- succo di limone
- 10 cl di yogurth naturale
- 1/2 cipolla
- aglio
- olio d'oliva extra-vergine
- semi di coriandolo
- semi di cumino
- zenzero
- cannella
- paprica
- zafferano

Marinare il pollo tagliato a cubetti con succo di limone e sale.

Frullare a crema 1 cucchiaino di yogurth con cipolla, aglio, coriandolo, cumino, zenzero e cannella.

Unirla al restante yogurth con paprica e zafferano; porvi il pollo con la marinata; mescolare e tenere in frigo 24 ore.

Togliere e dopo 2 ore scolare il pollo, spennellarlo con olio e cuocere sulla griglia spennellando con la marinata.