

Cosce di pollo ai Corn Flakes

Le **cosce di pollo ai Corn Flakes** sono gustose coscette di pollo cotte nel forno con una panatura a base di Corn Flakes, che diventa croccantissima, quasi come se il pollo fosse fritto.

Le **cosce di pollo ai Corn Flakes** sono ottime se preparate con cosce di pollo di piccola dimensione, ben spellate e aromatizzate. E' importante massaggiare bene la carne con il sale aromatico, per dargli il giusto sapore.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 cosce di pollo
- Salamoia bolognese o sale aromatico
- Pepe nero macinato al momento
- 1 spicchio di aglio
- 2 rametti di rosmarino
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaio di latte
- 100 g di Corn Flakes
- 1 cucchiaio di paprica dolce
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Spellare le cosce di pollo, quindi metterle in un piatto e insaporirle con il sale aromatico e una macinata di pepe, massaggiando la carne per far ben penetrare gli aromi.
- Aggiungere quindi l'aglio spellato e affettato e il rosmarino ben lavato. Coprire e tenere da parte almeno una decina di minuti.
- Nel frattempo preparare il necessario per la panatura.
- In un piatto sbattere le uova assieme al latte. Devono perdere viscosità e diventare fluide.
- Mettere i corn-flakes nel tritatutto, aggiungere la paprica e azionare l'apparecchio fino ad ottenere un composto grossolano. Metterlo quindi in un piatto, unire l'olio e mescolare bene.
- Prendere le cosce di pollo, immergerle nell'uovo, quindi nella panatura, premendo bene per farla aderire. Metterle su un tagliere in attesa che siano tutte pronte.
- Mettere un foglio di carta da forno in una teglia, quindi disporvi il pollo.
- Infornare nel forno già caldo a 200° C con la funzione ventilata per 35 minuti, girandole un paio di volte in modo che si dorino uniformemente.
- Servire subito, calde e croccanti.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al forno, insalata mista.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

