



CARNE

# Cosce di pollo fritte all'americana



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MIN



TEMPO DI COTTURA  
15 MIN



CALORIE  
580K

NOTE  
2 ORE DI MARINATA

## INGREDIENTI

8 Cosce di pollo

1 spicchio di Aglio

2 Limoni bio

100 g di Farina 0

100 g di Pangrattato

20 g di Granella di nocciole

40 g di Corn flakes

2 Uova

Prezzemolo fresco

Olio per friggere

Sale

Pepe

## Preparazione

- In una ciotola amalgamate il succo dei limoni con sale, pepe e prezzemolo tritato molto finemente; aggiungete l'aglio, anch'esso tritato, e mescolate.
- Irrorate il pollo, preventivamente spellato, con questa marinata e lasciatelo in infusione per almeno 2 ore (se possibile, anche per tutta la notte).
- Preparate tre ciotole: nella prima setacciate la farina e nella seconda rompete le uova, che sbatterete con una forchetta; nella terza ciotola versate il pangrattato, unite i cornflakes sbriciolati e la granella di nocciole e mescolate.
- Scolate le cosce e passatele prima nella farina, poi nelle uova ben sbattute alla fine nel pangrattato, pressando perché se ne rivestano in modo omogeneo.
- Mettete le cosce di pollo in una padella con i bordi alti, dove avrete scaldato abbondante olio, e fatele dorare bene su tutti i lati, in modo che diventino ben croccanti.
- Via via che le cosce di pollo sono pronte scolatele dalla padella e sistematele su carta assorbente; quindi servitele subito ben calde.

Margherita Pini