

Ingredientes:



4 traseros de pollo pequeños (unos 200 g cada uno)

Para el marinado de yogur:



3 dientes de ajo



200 g de yogur natural



El zumo y la cáscara de 1/2 limón

Además: sal, pimienta recién molida, aceite de oliva para untar

Preparación:

- Divida los traseros de pollo en dos por la articulación de modo que separe el muslo del contramuslo.
- Para el marinado de yogur, pele el ajo, macháquelo con una prensa y mézclelo con el yogur, el zumo y la cáscara de limón, sal y pimienta.
- Unte los trozos de pollo con el marinado de yogur y déjelos reposar brevemente. Si desea intensificar el sabor, métalos en un recipiente o bolsa de plástico con cierre y deje que reposen en la nevera entre 4 y 24 h. Antes de cocinarlos, seque el marinado con papel de cocina.
- Ponga un poco de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Meta los trozos de pollo después de secarlos y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Largo** y pulse el botón de **Inicio**. Al cabo de 15 minutos, abra la tapa, de la vuelta a los trozos de pollo y vuelva a **cerrar la tapa**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva los trozos de pollo calientes.

RACIONES: 4

Programa: Sofreír largo

Calorías por ración: 155 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

MUSLOS DE POLLO marinados en yogur

