

## Cotolette di cosce di pollo al forno

Le bistecche ricavate dalle cosce del pollo sono una saporita alternativa ai soliti filetti di petto di pollo.

L'ideale, vista la mia passione per le cotolette, per servirle belle impanate e dorate!

Ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per due persone:

bistecche di coscia di pollo	g.	300
Panatura base		
pangrattato o pane secco	g.	200
grana	g.	100
prezzemolo	CT.	2
olio EVO ( <a href="#">v. nota</a> )	CT.	2
sale e pepe		QB.

*Facoltativa l'aggiunta di altri aromi per insaporire:  
per esempio aglio, rosmarino, origano, etc.*

Per impanare

farina		QB.
uova sbattute		QB.
panatura base (come sopra)		QB.

*Può sembrare che la quantità di carne non sia molta ma bisogna tenere a mente che si tratta di una preparazione impanata e che sazia – e soddisfa - molto più di una fettina alla griglia.*

Preparazione:

Cominciare preparando sul bancone le bistecche di cosce di pollo e tutti gli ingredienti e poi passare nel mixer, prima gli ingredienti *secchi*, completando poi con grana, olio e prezzemolo.

Tenere da parte mentre si prepara il resto.

*Questa preparazione, volendo, può essere fatta anche il giorno prima (e volendo, può essere fatta in buona quantità per una scorta in freezer).*

Procedere poi con la solita procedura:

passare le bistecchine di pollo prima nella farina,

poi nell'uovo sbattuto e per finire nella nostra **panatura per cotture al forno**.

*Il risultato migliore lo si avrà, secondo la mia esperienza, ripassando le cotolette una seconda volta nell'uovo e poi nella panatura.*

Preriscaldare il forno, statico, a 200°C, disporre un foglio di carta forno in una teglia delle dimensioni adatte e oliarla lievemente (*se la panatura è ricca d'olio, questo non è strettamente necessario*).

Disporvi le cotolette (di carne, di verdure o altro) spruzzarle con poco olio EVO e infornarle per circa 20' / 25' e comunque fino a quando appariranno belle dorate.

A seconda dello spessore, tempi e temperature possono lievemente variare.

Togliere le cotolette dal forno e trasferirle dalla teglia su un vassoio decorato con della carta da cucina (*o, più elegantemente, da un bel tovagliolino di carta*) e portare in tavola.

Eccole nel piatto: accompagnate, per esempio, da una coloratissima peperonata!

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Olio: l'olio nella panatura, nelle cotture al forno, serve anche a sostituire quel minimo di grasso (e di esaltazione del sapore) che viene minimamente assorbito dalla panatura durante la frittura in padella.*
- *A volte, per portarmi avanti in cucina, impano le cotolette anche un paio d'ore prima di cuocerle; in quel caso le appoggio, ben distanziate le une dalle altre, su un foglio di carta da alimenti, ben spolverato di pangrattato finissimo.*
- *Nulla proibisce di usare questa panatura per delle classiche cotture in padella; o anche, come m'ha suggerito un'amica palermitana, per cotture alla brace, (direttamente sulla griglia e facendo molta attenzione!)*