

QUAGLIE ALLO YOGURTH

Ingredienti per 4 persone:

- 8 quaglie
- 20 cl di brodo
- 1 limone
- 1 vasetto di yogurth
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di paprica
- olio d'oliva
- sale
- pepe

In una ciotola mettete la cipolla tritata con uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di paprica, la buccia grattugiata di un limone e il succo di mezzo, sale e pepe.

Spalmate una parte del composto sulle quaglie.

Sistematele in una padella con un po' d'olio e fatele colorire 10 minuti per parte.

Aggiungete il restante composto, versate il brodo caldo, coprite e cuocete per circa 15 minuti.

Togliete le quaglie, sistematele su un piatto.

Amalgamate lo yogurth al fondo di cottura con poco succo di limone filtrato.

Fate addensare e servite la salsa a parte.