MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Lágrimas de pollo crunchy

20min 2 raciones

Ingredientes

- Solomillitos de pollo
- Panko
- Leche
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

ALIÑO

- Aceite de oliva virgen extra
- Miel
- Mostaza

Elaboración

1. Troceamos el pollo y lo añadimos a un plato con leche para que ablande
2. Mientras tanto preparamos la mezcla de panko, sal, pimienta y pimentón
3. Pasamos los trozos de pollo de la leche a la mezcla de panko y los apretamos bien para asegurarnos de que quede compacto
4. En nuestra freidora de aire ponemos papel de horno con aceite de oliva virgen extra, añadimos los trozos de pollo y un poquito más de aceite de oliva por encima
5. Metemos en la airfryer 15 minutos a 180° y 3 minutos a 200°
6. Preparamos el aliño con aceite de oliva, miel y mostaza para mojar nuestras lágrimas de pollo crunchy

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy