

PLATOS PRINCIPALES

Nuggets de pollo con sticks de patata y boniato

30min · 2 raciones · 694 kcal

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- 2 huevos
- Cereales de espelta
- Patata
- Boniato
- Chorrito de AOVE
- Especias al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	55 g
Grasas	18 g
Hidratos	76 g
Fibra	11 g

Elaboración

NUGGETS DE POLLO

1. Partimos la pechuga en trozos grandes, al gusto, con forma de nuggets
2. Batimos dos huevos en un plato y en otro plato ponemos los cereales machacados en trozos pequeños
3. Yo no los trituro porque no quiero que queden tan finos, me gusta más como quedan en trozos más grandes aplastados con un mortero
4. Pasamos los trozos de pollo primero por los huevos, después los rebozamos por los cereales y directamente los pasamos a la airfryer; 20 minutos a 180 grados
5. A mitad de tiempo los damos la vuelta

STICKS DE PATATA Y BONIATO

6. Mientras se hace el pollo, partimos en tiras la patata y el boniato y los especiamos al gusto con un chorrito de AOVE, en mi caso con pimentón, perejil, albahaca, orégano, ajo y cebolla en polvo
7. Cuando acabe el pollo, metemos las patatas y el boniato a 160 grados durante 15 minutos

8 Removemos también varias veces

RECOMENDACIONES

Los nuggets quedan más jugosos por dentro y crujientes por fuera en la airfryer que en el horno. Se acompañan con la salsa que más guste; la creadora usó ali-olis de un pack degustación.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei