HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

McPollo 2.0

1 ración · 1384 kcal

Ingredientes

- Contramuslo de pollo
- **2 cucharadas** de harina
- **2** huevos
- Corn flakes naturales
- Pan de hamburguesa
- Aceite de girasol
- Sal y pimienta negra
- Una nuez de mantequilla
- Lechuga

SALSA

- **2**-3 cucharadas de mayonesa
- **1 cdta** de ajo en polvo
- **1 cdta** de cebolla en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	46 g
Grasas	90 g
Hidratos	97 g
Fibra	4,5 g

Elaboración

1. Poner sal y pimienta negra recién molida por las dos caras del contramuslo
2. Empanar el contramuslo primero con harina por los dos lados
3. Bañar bien el contramuslo en huevo batido
4. Triturar mal unos cornflakes y acabar de empanar el contramuslo con ellos
5. Poner una sartén al fuego con una nuez de mantequilla que se reparta bien y tostar el panecillo hasta que quede doradito
6. Llenar otra sartén con bastante aceite de girasol, calentarlo a 190 grados y freír los contramuslos empanados
7. Freír bien por los dos lados hasta que estén doraditos y reservarlos en un papel absorbente
8. Mezclar la mayonesa con una cucharadita de ajo en polvo y otra de cebolla en polvo
9. Poner salsa en la base del panecillo, el contramuslo súper crujiente y lechuga por encima
10. Cerrar

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto