HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Nuggets de pollo caseros

4 raciones · 360 kcal

Ingredientes

- **250 gr** de carne picada de pollo
- Sal
- Pimienta negra
- **1 cdta** de ajo en polvo
- **1 cdta** de cebolla en polvo
- **1** cerveza
- Harina de trigo
- Harina de maíz
- **1cda** de pimentón dulce
- Aceite de girasol o de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. En un bol echar la carne picada de pollo y aderezarla con un poco de sal, pimienta negra recién molida, una cucharadita de ajo en polvo y otra de cebolla en polvo, y mezclar
2. Echar unas gotitas de aceite en las manos y formar las bolitas con forma de nugget
3. En otro bol añadir la harina de trigo, la harina de maíz, un poco de sal y una cucharada de pimentón dulce
4. Enharinar primero todos los nuggets y, una vez en esta misma harina, echar la cerveza
5. Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea y bañar los nuggets
6. Freírlos a 180° hasta que queden doraditos y crujientes

Hecho con CookNest

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