HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Fingers de pollo

2 raciones · 1113 kcal

Ingredientes

- **150gr** de harina de trigo
- **1 cdta** de ajo en polvo
- **1 cdta** de cebolla en polvo
- **1 cdta** de comino
- **1 cdta** de curry
- **1 cdta** de pimentón dulce
- **1 cdta** de sal
- **1 cdta** de pimienta negra
- Pechuga de pollo
- Huevo
- Copos de maíz
- Aceite de girasol

POR RACIÓN

Proteínas	**66 g**
Grasas	**37 g**
Hidratos	**125 g**
Fibra	**5,8 g**

Elaboración

1. En un bol, añadir la harina de trigo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el comino, el curry, el pimentón dulce, la sal y la pimienta negra recién molida
2. Mezclar todos los ingredientes
3. Cortar una pechuga de pollo en tiras de aproximadamente un dedo de grosor
4. Añadir un poco de sal y pimienta negra recién molida a las tiras de pollo
5. Enharinar las tiras de pollo con la harina preparada
6. Bañar bien las tiras en huevo batido
7. Empanar las tiras de pollo con copos de maíz triturados
8. Freír en aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados
9. Pasar por papel absorbente

Hecho con CookNest

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