HerZechef



PLATOS PRINCIPALES

Pollo crujiente a la BBQ

4 raciones 544 kcal

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Harina de trigo
- **2** huevos
- Copos de maíz
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de girasol

SALSA

- **3 cdas** de salsa BBQ
- **2 cdas** de salsa de soja
- **1 cda** de miel
- **2 dientes** de ajo
- **1cdta** de siracha

POR RACIÓN

Proteínas	**42 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**48 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboración

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras de más o menos dos dedos de grosor
2. Añadir sal y pimienta negra recién molida al gusto
3. Empanar cada tira primero con harina, luego con un buen baño de huevo y finalmente con copos de maíz super machacados
4. Freír el pollo en aceite caliente a unos 180 grados hasta que quede dorado por los dos lados
5. Reservar el pollo en papel absorbente

SALSA

6. En un cazo, con un chorrito de aceite de oliva, dorar los dientes de ajo bien picados
7. Añadir la salsa barbacoa, un buen chorrito de miel, salsa de soja y una cucharadita de sriracha
8. Mezclar todo hasta que hierva

MONTAJE

9. En un bol bien grande, meter el pollo crujiente
10. Añadir la salsa barbacoa por encima

11 Menear bien para que todo el pollo se impregne de la salsa

RECOMENDACIONES

El grosor es importante porque luego nos va a quedar un pollo mucho más jugoso.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆

cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto