HerZechef



PLATOS PRINCIPALES

Pollo KFC

4 raciones · 604 kcal

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- **250 gr** de harina de trigo
- **1 cucharadita** de comino
- **1 cucharadita** de curry
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1 cucharadita** de sal
- **200 ml** de leche
- Pimienta negra
- Aceite de girasol

POR RACIÓN

Proteínas	**42 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**52 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. Cortar la pechuga de pollo en tiras, más o menos de un dedo de grosor
2. Salpimentar todas las tiras de pollo
3. Mezclar en un bol con unas varillas la harina de trigo con el comino, el curry, el pimentón dulce, el ajo en polvo y la sal
4. Dividir la mezcla de harina en dos partes iguales
5. En una de las partes añadir la leche y mezclar hasta obtener una masa sin grumos y más o menos líquida
6. Enharinar las tiras de pollo en la mezcla de harina y especias, meterlas en la mezcla líquida y volver a pasarlas por la harina de antes
7. Freír las tiras de pollo en aceite de girasol caliente a unos 160 180 grados hasta que estén doradas y crujientes

Hecho con CookNest

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