HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al parmesano

15min · 2 raciones · 423 kcal

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Sal
- Pimienta negra
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- **2**-3 dientes de ajo
- Perejil
- **2 cucharadas** de parmesano en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	**49 g**
Grasas	**23 g**
Hidratos	**3,6 g**
Fibra	**0,9 g**

Elaboración

1. Cortar la pechuga de pollo en dados de tamaño bocado
2. Sazonar con sal, pimienta negra, una cucharadita de ajo en polvo, otra de pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva, y mezclar
3. Pinchar los dados de pollo en brochetas para pinchos y cocinarlos en la freidora de aire 10 minutos a 200 grados
4. Mientras tanto, en la mantequilla derretida, mezclar el ajo, el perejil picado y el parmesano en polvo
5. Cuando las brochetas estén cocinadas, pintarlas bien cubiertas con la mantequilla de parmesano y ajo
6. Volver a meterlas en la freidora de aire 5 minutos a 200 grados

Hecho con CookNest

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