Teresa



PLATS PRINCIPALS

Bastonets cruixents de pollastre

20min · 4 racions · 333 kcal

Ingredients

- **2** pits de pollastre
- Mig got de llet
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Pa ratllat gruixut
- Herbes al gust
- Pebre vermell (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	27 g
Greixos	16 g
Hidrats	20 g
Fibra	1,3 g

Elaboració

1. Tallar el pollastre a tires o bastonets
2. També es pot fer a daus no gaire grans
3. Posar la llet en un recipient amb la sal, les herbes, el pebre, una mica d'oli i remenar-ho
4. Afegir el pollastre tallat i deixar-lo a la nevera 30 minuts
5. Escórrer l'excés de líquid amb un colador
6. Passar el pollastre pel pa ratllat i deixar-lo reposar 10 minuts
7. Fregir amb l'oli calent a foc moderat, vigilant que no es cremin
8. Posar sobre un paper absorbent

RECOMANACIONS

Acompanyar amb patates fregides, amanida, etc. Freds també són molt bons.

Fet amb CookNest

Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress