

RECETA NUGGETS DE POLLO AL HORNO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- * 1/2 cucharadita de sal
- * 1/2 taza de harina
- * 1 huevo
- * 1 pechuga de pollo
- * Sal de ajo
- * 1/2 cucharadita de aceite
- * 1 taza de miga de pan
- * 1/3 de taza de queso parmesano rallado



RECETA

Precalentamos el horno a 400F o 200C.

Cortamos el pollo en trozos y sazonamos con sal de ajo.

Ponemos la miga de pan sobre una bandeja de horno y la metemos al horno a 200 grados durante 4 o 6 minutos para que se dore.

Sacamos la miga de pan y al ponemos en un recipiente 1 minuto para que enfríe.

Subimos el horno a 450F o 230C.

Añadimos a la miga de pan el queso parmesano, la sal, un chorrito de aceite y mezclamos bien.

Cogemos un trozo de pollo lo metemos en harina, luego en huevo batido, después lo rebozamos con la miga de pan, y lo colocamos sobre una rejilla de horno.

Repetimos con todos los trozos y lo metemos al horno 6 minutos.

A los 6 minutos lo sacamos del horno damos la vuelta a los trozos de pollo y lo volvemos a meter en el horno otros 6 minutos.

Los sacamos del horno y listo!

Se puede acompañar de una sala de mostaza y miel, la proporción de esta salsa es 2 cucharadas de mostaza, 2 de mayonesa y 2 cucharadas de miel, todo bien mezclado.

