

Lagrimitas de pollo



Nombre de la receta

Lagrimitas de pollo

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten Huevo

Descripción

Tiras de pollo empanado con pan rallado

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo entera
- 250 gramos de harina de trigo

- 5 huevos
- 250 gramos de pan rallado con ajo y perejil
- 3 limón
- al gusto de sal
- 250 mililitro de aceite de oliva

Pasos

1 Para preparar esta sencilla y rica receta, en primer lugar tenemos que poner a macerar la pechuga de pollo (este tiempo no ha sido sumado al tiempo de elaboración de la receta). Para preparar la receta, en primer lugar, cortamos la pechuga en tiras. Podemos cortarlas del tamaño que más nos guste. Una vez las tenemos todas cortadas, las ponemos en un recipiente (en este caso hemos usado la misma bandeja donde venían).



2 A continuación, añadimos el zumo de 3 limones, para que cubran la carne, removemos y dejamos macerar durante unas 3 a 4 horas. Cuanto más las dejamos, más sabor a limón cogerán. Echamos también una pizca de sal al gusto.



3 Una vez ha macerado la carne, pasamos a preparar las lagrimitas. Para ello, preparamos 3 recipientes, uno con la harina, otro con los huevos batidos y otro con el pan rallado. Ahora sólo nos queda ir sacando las tiras de pollo e ir pasándolas en por todos los recipientes. Primero por la harina, luego el huevo y por último el pan rallado. Las vamos dejando en una bandeja.



4 El último paso es calentar aceite en una sartén y freír las lagrimitas. Las sacamos en un plato con papel absorbente para que suelten el aceite sobrante y ya las tenemos listas para comer calentitas.

Observaciones o consejos

Podemos usar pan rallado normal, pero el pan rallado de ajo y perejil le da un toque muy rico. Para comerlas podemos usar salsas de todo tipo. Están buenas con casi todo.

Autor

Juan Manuel Jurado