

Pechuga empanada



Nombre de la receta

Pechuga empanada

Tiempo

15 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten Huevo Leche

Descripción

Pechuga de pollo empanada y frita

Ingredientes

- 750 gramos de pechuga de pollo
- 1 huevo
- 100 mililitro de leche
- 2 diente de ajo
- al gusto de sal

- al gusto de pimienta
- 200 gramos de pan rallado
- 200 centilitros de aceite de oliva suave

Pasos

1 Para realizar esta sencilla pechuga procederemos en primer lugar a partir los filetes a nuestro gusto. No conviene que sean excesivamente delgados para que quede más jugosa. Una vez tenemos nuestros filetes partidos, salpimentamos por ambos lados. En un bol batimos el huevo y le añadimos la leche. Le añadimos igualmente los ajos pelados y laminados.



2 A continuación introducimos los filetes en el huevo y la leche y los dejamos macerar durante una hora o dos.



3 A la hora de freírlos, ponemos el aceite en la sartén al fuego y empanamos los filetes en pan rallado. Pasamos a freírlos por ambos lados cuidando que queden hechos pero no resecos.



4 Los vamos sacando a una fuente con papel absorbente y ya lo tenemos listo para comer. Los podemos acompañar con lo que queramos.



Observaciones o consejos

La pechuga se puede macerar solamente en el huevo pero la leche la pone más esponjosa.

Autor

Matilde Linares