

COTOLETTA DI POLLO



4 PETTI DI POLLO
(PROTEINE MAGRE)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 SBATTERE LE UOVA IN UNA CIOTOLA.

2 IN UN PIATTO MESCOLARE: PANGRATTATO, PARMIGIANO GRATTUGIATO, PAPRIKA, AGLIO IN POLVERE, PREZZEMOLO SECCO, SALE E PEPE.

3 PRENDERE UN PETTO DI POLLO E, DOPO AVERLO LAVATO E ASCIUGATO CON CARTA ASSORBENTE, IMMERGERLO NELL'UOVO SBATTUTO.

4 PASSARE I PETTI DI POLLO, UNO AD UNO, NELLA MISCELA DI PANGRATTATO CONDITO, PREMENDO DELICATAMENTE PER FAR ADERIRE BENE LA PANATURA.

5 SE SI UTILIZZA IL FORNO, PRERISCALDARLO A 200 °C PER ALCUNI MINUTI.

6 DISPORRE I PETTI DI POLLO IMPANATI SULLA GRIGLIA DELLA FRIGGITRICE AD ARIA O SU UNA TEGLIA PER IL FORNO FODERATA CON CARTA DA FORNO.

7 SPRUZZARE LEGGERMENTE I PETTI DI POLLO CON OLIO D'OLIVA SPRAY.

8 CUOCERE IN FRIGGITRICE AD ARIA PER CIRCA 15-20' OPPURE IN FORNO TRADIZIONALE, PRERISCALDATO, PER CIRCA 25-30', GIRANDO I PETTI DI POLLO A METÀ COTTURA.

9 VERIFICARE LA COTTURA, ASSICURANDOSI CHE I PETTI DI POLLO SIANO DORATI E CROCCANTI.

10 SERVIRE LE COTOLETTE DI POLLO CON CONTORNI A PIACERE (ES. INSALATA MISTA O VERDURE GRIGLIATE).



1 CUCCHIAINO DI PAPRIKA
(VITAMINA C E ANTIOSSIDANTI)



OLIO EXTRA-VERGINE
DI OLIVA SPRAY
(GRASSI MONOINSATURATI SANI)



1 TAZZA DI PANGRATTATO



1 CUCCHIAINO DI
AGLIO IN POLVERE



1 CUCCHIAINO DI PREZZEMOLO SECCO



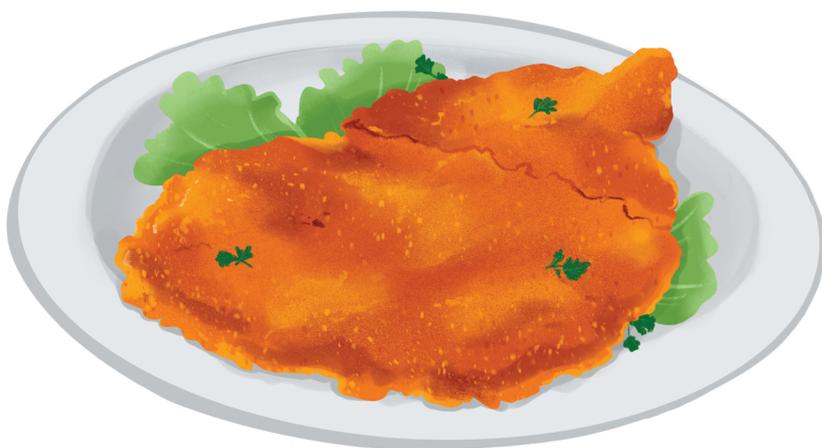
SALE E PEPE Q.B.



2 UOVA
(PROTEINE, VITAMINE DEL GRUPPO B,
VITAMINA D, FERRO)



1/2 TAZZA DI PARMIGIANO
GRATTUGIATO
(CALCIO E PROTEINE)



NOTA: UTILIZZANDO LA FRIGGITRICE AD ARIA O IL FORNO, SI OTTIENE UNA VERSIONE PIÙ LEGGERA E SALUTARE DELLA CLASSICA COTOLETTA DI POLLO FRITTA.

CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, COLTELLO, CIOTOLA, PIATTO FONDO, FRIGGITRICE AD ARIA O FORNO, TEGLIA E CARTA DA FORNO (SE SI UTILIZZA IL FORNO TRADIZIONALE), CARTA ASSORBENTE CUCCHIAIO (PER MESCOLARE).