



Deditos de pollo empanizados (Chicken Tenders)

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocimiento: 2 minutos por pieza

Tiempo total: Depende de la cantidad de tenders

Porciones: N/A

Los ingredientes de esta receta son todos al gusto, si usan una pechuga de pollo deshuesada por ejemplo, pueden cortar hasta 6 bastones para empanizar.

Si hubiera algún consejo que darles en esta ocasión, sería que usaran empanizador de pan molido en casa o en panadería. Es decir lo más natural posible, tratando de evitar el pan molido comercial que venden en el supermercado ya empacado. La diferencia de sabor es abismal.

Cuiden mucho que no se vayan a tostar de más porque el pollo perderá sus jugos, como están cortados en tablitas en realidad se cuecen rápido, solo es dar el punto de dorado suave al empanizado. Si tienen duda, saquen uno y partan para asegurarse de que ya está listo y no caer en el error de seguirlo dejando al fuego.

Pueden acompañar con un arroz y una ensalada verde muy fresca.

Ingredientes:

- Pechugas de pollo sin hueso.
- Leche.
- Paprika.
- Sal.
- Pimienta.
- Consomé de pollo en polvo (Knorr Natural).
- Huevo.
- Pan molido para empanizar.
- Queso parmesano en polvo (opcional para el empanizado).
- Aceite para dorar.

Procedimiento:

Se cortan las pechugas en bastones de unos 2 cm. de grosor.

Se ponen a remojar en leche con paprika, sal y consomé de pollo en polvo y se meten a refrigerar por una hora aproximadamente.

Se agrega queso parmesano al pan molido antes de empanizar (esto es opcional).

Para empanizarlas:

1. Se sacan de la leche y se pasan por harina.



Deditos de pollo empanizados (Chicken Tenders)

2. Luego se sumergen en huevo batido (con sal y pimienta).
3. De ahí se pasan al pan molido.
4. Listas para freír.

Se pueden freír en aceite bien caliente (para que no absorban tanto) o bien se pueden meter al horno a cocer, destapadas para que doren bien.

Si no se van a consumir en el momento, se meten a congelar las tiritas separadas unas de otras hasta que estén bien duras. Luego se pasan a una bolsa ziploc especial para congelar.

Se sacan del congelador directo a freír.

¡BUEN PROVECHO!

