



Nuggets de pechuga de pollo (o pavo)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 8 personas

Es un hecho muy conocido, el que los ingredientes que se usan para preparar los nuggets comerciales es de muy dudosa procedencia. Se dice que ni siquiera tienen pollo. Hace mucho que en esta casa los dejamos de comer y no precisamente por sanos, sino porque mis hijos dejaron la «edad del nugget» y quedaron en el olvido (y que bueno).

Hace poco me topé con esta receta en la plataforma de recetas de «Thermomix» y de ahí tomé la base. La carne de pollo molida solo se puede hacer en casa ya que en las carnicerías tienen prohibido meterla a los molinos por cuestiones de salubridad. Se necesita un buen procesador de alimentos. Yo recomiendo comprar pechuga deshuesada, ponerla a semicongelar y después pasarla varias veces por el procesador hasta que quede en la consistencia de pasta suave.

Una muy buena opción es comprar la carne de pavo ya congelada que venden en el supermercado (a veces también tienen la de pollo), viene en unos empaques de marca comercial, parecidos a un embutido grande.

Un tip que va a hacer de esta una receta «ganadora» es que usen pan molido natural para empanizar. Esto, aunado a la carne natural que se usa, le da un sabor como a «fried chicken» casero, delicioso.

Ingredientes:

- 300 gr. Pechuga de pollo o pavo molida.
- 100 gr. Queso Mozzarella o Emmental.
- 2 Huevos.
- 1 Cucharada de sal.
- 1 1/2 Cucharada de consomé de pollo.
- Harina.
- Pan molido para empanizar.
- Parmesano rallado o en polvo.
- Leche.
- Pimienta blanca.

Procedimiento:

Agregar todos los ingredientes (solo uno de los huevos) a la carne de pollo o pavo molida, mezclar rápidamente con las manos para no calentar con la fricción. Porcionar pequeñas bolitas de la mezcla con



Nuggets de pechuga de pollo (o pavo)

cuchara especial (como las que se usan para nieve, pero pequeñas), la idea es evitar tocar la mezcla con las manos lo más posible.

Meter a refrigerar por espacio de 20 minutos.

Preparar tres platos hondos cada uno con lo siguiente: en uno la mezcla de huevo, leche, sal y pimienta, otro con harina y el tercero con pan molido revuelto con el parmesano.

Sacar las bolitas del refrigerador, aplastar cada una con las manos para dar la forma, pasarla por la harina, después la leche con huevo y al final por el pan con queso para empanizar.

Si se desea se pueden acomodar en charolas para congelar y una vez firmes se pasan a una bolsa hermética para seguir conservando en el congelador, o bien se pueden freír en el momento. Si se congelan pueden sacarse directamente a freír y quedan perfectas pues son muy pequeñas.

¡BUEN PROVECHO!