

NUGGETS DE POLLO AL HORNO

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 26 nuggets*



Ingredientes:

- 1 libra (450 gr.) de pechuga de pollo, cortada en trozos
- 1 cucharada de puré de papa instantáneo, **ver nota**.
- 1/3 taza de agua fría
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 1/2 tazas de cereal de hojuelas de maíz (corn flakes)(3/4 taza triturado), **ver nota**
- 1/4 taza de queso parmesano, finamente rallado (**opcional**)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 F (190 C) y cubrir una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En el recipiente de la procesadora de comida agregar el cereal y pulsar hasta que se formen migas finas (o añadir el cereal en una bolsa grande con cierre hermético y hacerlas miga con un rodillo).
3. Colocar las migas en un recipiente poco profundo y mezclar con el de queso parmesano rallado, si lo vas a utilizar, si no solo colocar las migas de cereal.
4. En el recipiente de tu procesador de comida, limpio, añade el pollo, el puré de papas instantáneo, el agua, ajo y cebolla en polvo y la sal, pulsar hasta que el pollo esté finamente picado y sea una masa suave.
5. Con las manos mojadas, tomar aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de carne, enrollar y formar nuggets, luego pasar el nugget en la mezcla de las migas, presionando suavemente para que se adhieran. **Ver notas para congelar.**
6. Transferir los nuggets a la bandeja para hornear forrada y hornear durante 15 minutos en la rejilla del medio o hasta que estén bien cocidos, voltearlos a la mitad del horneado. *No hornes demasiado o empezarán a secarse.* Retirar del

horno y dejar reposar unos minutos antes de servir, luego disfrutar con tu salsa favorita y ser feliz.

Notas:

*La cantidad de nuggets que te salgan, dependerá del tamaño que los hagas. A mi me salieron 26.

*Puedes sustituir el puré de papa instantánea por 2 cucharadas de miga de pan rallado y agregar suficiente agua para que la mezcla se sienta húmeda pero no mojada. No necesita 1/3 taza de agua si haces esta sustitución.

*Para congelarlos: una vez empanizados, colocarlos en la bandeja para hornear forrada con papel pergamino y congelarlos en una sola capa durante 1 hora o hasta que estén firmes, luego transferirlos a bolsas zip aptas para el congelador y guárdalos hasta por 3 meses; cuando estés listo para hornearlos, hornearlos congelados a 400 F (200 C) durante 15 a 18 minutos o hasta que estén bien cocidos.

*Puedes usar 3/4 tazas de panko rallado en lugar de hojuelas de maíz. Para que las migas de panko estén doradas, rocíar el panko con aceite en spray antes de hornearlas y hornear durante 13 minutos, luego asar durante 2 minutos más para darles un tono más dorado.