



una pizza de Luna

MILANESAS DE POLLO AL HORNO

Instrucciones:

1. Calentar el horno a 220 C (425 F) modo tradicional o 200 C/400 F con modo ventilador.
2. Colocar el pan rallado en una bandeja para hornear y rociar con aceite de oliva. Hornear de 5 a 8 minutos, removiendo a la mitad, hasta que esté dorado. Dejar aparte mientras preparas el resto de los ingredientes.
3. Espolvorear el pollo con sal y pimienta. Usar las manos para asegurarte de que el pollo quede bien cubierto. La sal es lo que mantiene el pollo jugoso y evita que se seque en el horno, ¡así que no te saltes este paso!
4. Preparar tu estación de empanizado: colocar la harina sobre un plato, el pan rallado tostado sobre otro plato y el huevo batido en un recipiente grande y poco profundo.
5. Presionar ambos lados del pollo sobre la harina, luego el huevo (dejando que escurra el exceso) y, por último, presionar el pollo sobre el pan rallado tostado, asegurar de que todos los lados queden bien cubiertos. Transferir a un plato o tabla de cocinar. Repetir el proceso con todos los pedazos de pollo

Si lo vas a cocinar en el momento:

1. Colocar el pollo sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino (Si tienes una rejilla cocinarla sobre ella ya que quedan más crujientes).
2. Rociar con aceite de oliva y hornear durante 12-15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Servir con tu acompañante preferido, disfrutar y ser feliz.

Si lo vas a refrigerar o congelar:

1. Colocar las milanesas de pollo en un recipiente grande con papel de hornear entre cada capa para evitar que se peguen. Tapar y refrigerar hasta por 3 días o congelarlos por 3 meses.
2. Cuando ya los vayas a comer, descongelarlos completamente en el refrigerador durante la noche y cocinarlos según la receta.

15
MINUTOS15
MINUTOSSALEN 6 A 8
PORCIONES

Ingredientes:

- 2 tazas (120 g) de pan rallado panko, ver nota
- 1 cucharadita de pimentón dulce en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 a 4 de pechugas de pollo grandes, cortadas a lo largo por la mitad
- 1 cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza (75 g) de harina de trigo para todo uso
- 2 huevos batidos

Notas:

*La miga de pan Panko, es una miga más gruesa que la miga tradicional y hace que el empanizado sea más crujiente; la puedes comprar en tiendas especializadas en productos asiáticos o en el supermercado en esta misma sección.