



Cotolette di pollo impanate

Rubrica “Ingredienti per crescere” – n°6

A cura di Dott.ssa Sara Pesaresi – Nutrizionista – e Dott.ssa Federica Bonfante – TNPEE

Prepariamo la ricetta

INGREDIENTI per 4 persone

- Fettine di pollo 800g
- Sale q.b.
- 3 uova
- Farina q.b.
- Cornflakes q.b.
- Limoni a spicchi a piacere
- Olio per friggere q.b.

STRUMENTI

- Ciotole, piatti
- Forchetta
- Padella
- Carta da frittura



PROCEDIMENTO

1. Salare le fettine e metterle da una parte



2. Rompere le uova in una ciotola



3. Aggiungere un pizzico di sale e sbattere le uova



4. Sbriciolare i cornflakes in una ciotola

5. Prendere le fettine, un piatto con la farina, la ciotola con le uova sbattute e quella con i cornflakes



6. Fare la panatura passando le fettine nella farina, poi nell'uovo e infine nei cornflakes



7. In una padella, far scaldare l'olio per friggere
8. Friggere le cotolette finché diventano dorate e croccanti



9. Appoggiarle sulla carta da frittura per eliminare l'olio in eccesso



10. Servire le cotolette con gli spicchi di limone

