



LAGRIMITAS DE POLLO

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico Una noche Fritura rápida

Ingredientes

Pechugas de pollo: 2 o 3 Kg
Vino blanco: 1 vaso pequeño
Limón: zumo de ½ o 1 limón.
Mostaza: 2 o 3 cucharadas de salsa
Ajo en polvo: ½ cucharadita
Pimienta molida: una pizca
Sal
Pan rallado
Aceite de oliva virgen extra



Preparación

1. Trocear las pechugas de pollo (por cada pechuga cortamos 3 o 4 tiras de carne alargadas y haremos cortes para sacar de cada tira 3 o 4 trozos de pollo).
2. Ponemos la carne en un bol grande y salpimentamos.
3. Añadimos ajo en polvo y el zumo de limón. Ligamos bien y dejamos macerar en el frigorífico una noche.
4. En un plato grande ponemos abundante pan rallado. Pasamos los trozos de pechuga de pollo por el pan rallado. (Sólo se empana con pan, nada de harina ni huevo).
5. Freímos en abundante aceite de oliva virgen extra y escurrimos bien.
6. Pasamos a un plato con papel absorbente para que termine de soltar el aceite.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lagrimitas de pollo	Carnes	01	21-10-2024	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.