



Lagrimitas de pollo

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.