

Nuggets de pollo caseros: una receta deliciosa, barata y sencilla

29/08/2024



En tiempos donde cuidar el bolsillo es fundamental, encontrar recetas ricas y económicas se ha vuelto todo un desafío. Si estás buscando una opción fácil y accesible para el almuerzo o la cena, los nuggets de pollo caseros son una excelente elección.

Con esta receta ya no vas a comprar más los nuggets industrializados que usualmente se encuentran en el supermercado. Con pocos ingredientes y un proceso simple, podés preparar en casa un plato más saludable, rendidor y que le encantará a toda la familia.

Receta para hacer unos deliciosos

nuggets de pollo caseros

Ingredientes

2 pechugas de pollo.

1 huevo.

1 taza de pan rallado.

$\frac{1}{2}$ taza de harina.

Sal y pimienta a gusto.

Aceite para freír.



El paso a paso

1) Preparar los nuggets es sencillo y no te llevará mucho tiempo. Primero, cortá la pechuga de pollo en pequeños trozos.

2) Luego, pasalos por harina, asegurándote de cubrir bien cada pieza.

3) Batí los huevos y sumergí el pollo en ellos, para finalmente empanar los trozos con pan rallado y los condimentos que prefieras.

4) Una vez empanados, podés freírlos en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes. Si preferís una versión más saludable, también podés cocinarlos al horno. En ambos casos, el resultado será unos nuggets deliciosos, ideales para acompañar con una ensalada, papas fritas o una simple guarnición de vegetales.



▪ Algunos tips extra para potenciar el sabor de la receta:

Mariné el pollo: Antes de empanar, podés marinar los trozos de pollo en leche o yogur por al menos 30 minutos. Esto hará que los nuggets queden más tiernos y jugosos.

Condimentá el pan rallado: Para darles un toque extra de sabor, agregá hierbas secas (como orégano, tomillo o ajo en polvo) al pan rallado. También podés usar queso rallado fino para un sabor más intenso.

Usá pan rallado casero: Si querés una textura más crujiente,

podés hacer tu propio pan rallado utilizando pan duro que tengas en casa. Simplemente rallalo o procesalo hasta obtener migas finas.

Doble empanado: Para un exterior más crujiente, podés realizar un doble empanado. Pasá los trozos de pollo por harina, luego huevo, pan rallado, y repetí el proceso en huevo y pan rallado.

Congelá los excedentes: Si te sobran nuggets crudos, podés congelarlos antes de freírlos u hornearlos. Colocalos en una bandeja para que no se peguen entre sí y, una vez congelados, guardalos en una bolsa hermética. Así, siempre tendrás nuggets listos para cocinar.

Acompañamientos y salsas: Serví los nuggets con salsas como barbacoa, mostaza y miel, o una mayonesa casera con ajo. También podés acompañarlos con puré de papas, ensaladas o vegetales asados para una comida completa.

Fuente: Crónica