



CARNE

Petto di pollo fritto senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

400K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di Petto di pollo a fette

60 g di Farina di mais bramata

60 g di Farina di mais fioretto

80 g di Amido di mais (maizena)

2 Uova

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale

Preparazione

- Tostate le due farine di mais in una pentola antiaderente a fuoco vivace; giratele spesso con un mestolo piatto perché non brucino. Quando avranno assunto un bel colore scuro e un aroma gradevole, spegnete e fate raffreddare sulla placca del forno, ricoperta di alluminio o di carta da forno.
- Mettete i petti di pollo fra due fogli di carta forno e batteteli con il batticarne dalla parte piatta.
- Passatele nell'amido di mais e scuotetele per eliminarne l'eccesso, poi trasferitele nell'uovo sbattuto e infine nella panatura di mais preparata, avendo cura di ricoprire uniformemente tutta la superficie. Fate riposare le fette di carne per una decina di minuti.
- Nel frattempo fate scaldare abbondante olio in una padella antiaderente, con i bordi abbastanza alti.

- Friggete i petti di pollo uno alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio; appena saranno dorati da entrambi i lati scolateli e poneteli su carta assorbente. Aggiustate di sale e servite con fettine di limone.

Federica Salviati