

Creador: Babanzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Tapa

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Moderna

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Quedan geniales empanadas con Panko (pan rallado japonés), pero yo no encuentro por mi zona.

Descripción:

Riquísima manera de preparar pollo, ideal para ver una peli, un partido o por qué no... un show de Los Morancos...

Ingredientes para 2 personas :

- 2 contramuslos de pollo deshuesados
- Media cebolla
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas de mezcla de especias para fajitas
- 2 cucharadas de tomate triturado
- Harina de trigo
- Huevo
- Pan rallado con frutos secos rallados

Preparación:

Paso 1

Código QR para ver la receta en video.

Paso 2

Cortar la cebolla y los pimientos en juliana (tiras) y pochar muy bien a fuego lento.

Paso 3

Añadir la zanahoria rallada muy fina y pochar un poco.

Paso 4

Echar el tomate y el pollo cortado en tiras. Cocinar todo durante 5 minutos.

Paso 5

Añadir las especias y remover un poco.

Paso 6

Quitar el exceso de grasa y triturar todo y hacer los fingers.

Paso 7

Empanar los fingers y freir en aceite de girasol.

Paso 8

Acompañar con la salsa cajun.