

# BOLITAS CRUJIENTES DE POLLO



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Flor Roja **Recetizador:** Rosa Del Rio Ro



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Casera

**Coste:** Económico

## Descripción:

## Ingredientes para 5 personas :

- 500 gr. de pollo deshuesado (pechuga, contramuslo...)
- 1 cebolla pequeña
- .- 1 Huevo.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- 2 tazas de cereales tipo corn flakes

## Preparación:

### Paso 1

Triturar dos tazas de cereales a tu gusto, en polvo totalmente o un poco menos como yo. Trocear el pollo y la cebolla. En la picadora o robot, colocar el pollo troceado con una pizca de sal, la cebolla, el huevo entero, la salsa de soja y el aceite y triturar todo perfectamente Hacer bolitas con las manos como si fueran albóndigas y rebozarlas en los cereales (no hace falta pasarlas por huevo ni harina).

### Paso 2

Encender el horno a 190°C y colocar las bolitas en la bandeja con papel vegetal. Meter en el horno cuando esté caliente y dejar hasta que la superficie de las bolitas esté dorada y crujiente, al rededor de 40 minutos. Sírvelas con cualquier salsa a tu gusto, ketchup, barbacoa, salsa agridulce,