BOLITAS CRUJIENTES DE POLLO

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** Fredy



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 190ºC 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,