

Receta de filetitos de pollo apanado



Receta de filetitos de pollo apanado

Esta receta de filetitos de pollo apanados **es una excelente opción para múltiples ocasiones**, deliciosos y fáciles de preparar, se transforman rápidamente en uno de nuestros favoritos.

¿Cómo hacer pollo apanado?

Ya sea frito o al horno, el pollo apanado **es una preparación simple y muy versátil**, el le que por supuesto puedes utilizar diferentes cortes y especias adicionales.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos Típicos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, B6, B9, B12

Minerales: Sodio, Calcio, Fósforo

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de pollo apanado

Ingredientes

- 250 g de pan rallado
- 12 filetitos de pechuga de pollo
- 3 huevos
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Aceite para freír
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** Lavar muy bien los filetitos de pollo en agua fría, estilar en papel absorbente y reservar.
- **2.** En un bol mediano o plato hondo añadir los huevos, el orégano, el ajo en polvo, salpimentar a gusto y mezclar para integrar todo. En un segundo bol reservar el pan rallado.
- **5.** Sumergir los filetitos de pollo en el batido de huevo y cubrir luego con el pan rallado, asentar con los

dedos, sumergir nuevamente en huevo y luego nuevamente pasar por el pan rallado hasta que queden completamente cubiertos.

- **6.** Añadir suficiente aceite en una freidora o sartén profundo, calentar a unos 160°C (320°F) sumergir cuidadosamente y freír unos 3 minutos por lado hasta que estén dorados.
- Si prefieres la versión en horno cocinar por unos 30 minutos en un horno pre-calentado a 200°C (392°F) o hasta que estén dorados, girándolos a mita de cocción.
- **7.** Servir los filetitos de pollo apanados inmediatamente, tibios, solos como aperitivo o acompañados por ejemplo de [arroz blanco](#) o [puré de papas](#).

Consejos para acompañar el pollo apanado

Siempre puede ser una buena idea acompañar tus filetitos de pollo apanado **con alguna salsa de tu preferencia**, ajo, merkén, mayonesa, mostaza con miel, etc.

¿Sabías qué?

El pollo es una de las carnes más versátiles a la hora de preparar alguna comida, **siendo además muy saludable debido a su bajo contenido en colesterol**, abundantes proteínas y aminoácidos, sumados a su fácil digestión.

Recomendamos

[Pollo a la mostaza](#)

[Consomé de pollo](#)