



Schnitzel de pollo al horno

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 1 hora

Equipamiento:

Tabla para cortar

Asadera

2 tazones medianos

Utensilios:

Cuchillo

Pinzas

Cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

3 tazas de papas, en cubos

1 lb de judías verdes frescas, con las puntas cortadas

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal

3 dientes de ajo, picados O 1 cucharada de ajo en polvo

1/2 cucharadita de sal (opcional)

1/8 cucharadita de pimienta negra

1 lb de pechuga de pollo, deshuesada y sin la piel, cortada en tiras de no más de 2 pulgadas

1 huevo

3/4 taza de pan rallado condimentado O

3/4 taza de pan rallado, mezclado con

1/2 cucharadita de condimento italiano

Información nutricional:

Calorías 480

Grasas totales 13 g

Sodio 710 mg

Carbohidratos totales 44 g

Proteína 44 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las verduras y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 425 grados.
3. Rocíe la asadera con aerosol antiadherente.
4. En la asadera, mezcle las papas con el aceite de oliva o vegetal, el ajo en polvo, la sal (si decide usarla) y la pimienta.
5. Esparza las papas en una sola capa y reserve.
6. Prepare un lugar dedicado para empanar el pollo. Usará 2 tazones medianos para este paso:
7. Rompa el huevo en un tazón mediano y bátalo con un tenedor.
8. Coloque el pan rallado en otro tazón mediano junto al huevo.
9. Sumerja el primer trozo de pollo en el huevo, escurra el exceso de huevo y luego empánelo en el pan rallado hasta lograr un empanado fino y uniforme. Tenga cuidado de que el empanado no quede demasiado grueso o no quedará crocante. Coloque el pollo empanado en la asadera con las papas y repita hasta empanar todo el pollo. Lávese las manos cuando termine de manipular el huevo.
10. Cocine el pollo y las papas en el horno por 30 minutos.
11. Saque la asadera del horno y dé vuelta las tiras de pollo.
12. Coloque las judías verdes sobre las papas, mezcle con las pinzas o con las cucharas para servir y espárzalas en una sola capa.
13. Vuelva a colocar la asadera en el horno y cocine por 15 minutos más hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de 165 grados y las papas puedan pincharse fácilmente con un tenedor.