

FILETES DE POLLO EMPANADOS

INGREDIENTES (4 personas)

- 500 g de pechuga de pollo cortada en filetes. (125 g/persona)
- 200 ml de leche aprox.
- 3 huevos
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 1 plato de pan rallado para empanar
- Sal
- Aceite de Oliva virgen extra

PREPARACIÓN

Preparación de ingredientes

1. Se limpia y se trocea la pechuga de pollo al gusto.
2. Preparación del aliño:
 - a. Se pica el ajo y las hojas de perejil
 - b. Se muele el ajo y el perejil en el mortero.
 - c. Se mezcla con un chorrito de leche para separarlo de las paredes del mortero
 - d. En un bol aparte se baten los huevos.
 - e. Se añade el contenido del mortero a los huevos batidos.
 - f. Se remueve y se echa progresivamente más leche hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Se echa el pollo partido en el aliño del bol.
4. Se debe de dejar el pollo en el aliño el mayor tiempo posible (los mejores resultados de sabor se dan cuando se deja más de **12 horas** dentro de la nevera)

Elaboración

1. Se llena un plato de pan rallado.
2. Se saca el pollo de la nevera
3. Preparación de cada filete individualmente:
 - a. Se saca del aliño

- b. Se le hecha sal
 - c. Se reboza en el pan rallado (opcional quitar los pedazos de ajo y perejil, pero estos le dan sabor).
4. Se echa en una sartén el aceite para freír.
5. Se calienta el aceite a una intensidad media alta (7 de 10).
6. Cuando el aceite esté caliente se fríen los filetes hasta que estén dorados
7. Cuando los filetes estén dorados se ponen en un plato a parte

Es muy probable que parte del pan rallado se quede en al sartén según se vayan friendo más filetes. Esto hará que los siguientes filetes salgan ennegrecidos. Para evitar esto, retira cuidadosamente los restos de pan rallados negros del fondo de la sartén con una cuchara cuando se haya acumulado mucho.

Sin aliño

Si no se quiere o no se ha tenido tiempo se puede no hacer el aliño de leche huevo y perejil. Esta es la alternativa:

1. Se limpia y se trocea la pechuga de pollo al gusto
2. Batir huevos.
3. Preparación de cada filete individualmente:
 - a. Se hecha sal
 - b. Se pasa por huevo batido
 - c. Se empana con pan rallado
4. Se fríe como se indica previamente.

Posibles presentaciones

Una vez hayas terminado, si sois de mojar salsita con el pan, se puede echar el aceite sobrante sobre los filetes (pero tened cuidado que no caiga el pan rallado quemado)

Y servir y disfrutar