OLIO CUORE

Nuggets di pollo allo zenzero

Ingredienti

- 500 g Polpa di pollo
- **Olio di Mais Cuore** q.b.
- 1 Mazzetto prezzemolo
- Pangrattato q.b.
- 2 Gambe sedano
- 1 Pezzetto zenzero
- 2 Uova
- Farina q.b.
- 2 Patate medie
- 1 Carota
- 1 Cipolla piccola
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

- **Portata: Secondi**
- **Persone: 2**

https://www.youtube.com/embed/ky3lDRytBmQ?rel=0

Preparazione

Lessare carota, sedano, cipolla e patate in acqua e all’ebollizione aggiungere il pollo disossato.

Fare cuocere per almeno 30 minuti.

Scolare, mettere tutto nel mixer, tranne le patate.

Aggiungere il prezzemolo, il sale e il pepe e il tuorlo d’uovo. Tenere da parte l’albume.

L’impasto ottenuto deve essere molto morbido ma non troppo appiccicoso, per cui regolarsi con l’aggiunta di pangrattato. Schiacciare le patate con l’apposito attrezzo.

Formare delle piccole polpettine e impanarle passandole prima nella farina, poi nell’uovo sbattuto (a cui avremo aggiunto l’albume avanzato) e per ultimo nel pangrattato.

Friggere in abbondante olio Cuore.

Abbinarla ad una insalata mista fresca di stagione.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico

*Per ottenere una **perfetta frittura** con **Olio Cuore**, la temperatura dell'olio non deve superare i **160°**, non si deve mai aggiungere olio fresco a quello caldo e lo si può riutilizzare fino a due fritture consecutive; poi occorre sostituirlo con del nuovo olio.*

*Se effettuata correttamente, la **frittura** è un metodo di cottura veloce che **preserva al meglio i nutrienti** dell'alimento.*

Firma-biologa

Image not found or type unknown