



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	241 Kcal
Proteínas:	27.8 g
Grasa Total:	15.6 g
Colesterol:	135 mg
H. de Carbono:	49.3 g
Fibra Dietética:	0,9 g
Sodio:	519 mg

FILETES DE POLLO CON CRISPY AL SÉSAMO

Ingredientes

- 1 Base para pollo crispy MAGGI®
- ½ Paquete de sésamo (50 g)
- 2 Cucharadas de pan rallado
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 12 Filetes de pollo
- 1 Limón (si jugo)
- Pimienta y orégano a gusto
- 2 Huevos batidos

Preparación

1.- Junta en un pequeño recipiente la base para pollo crispy MAGGI® con el sésamo y el pan rallado. Remueve para distribuir bien los ingredientes, de inmediato derrite las dos cucharadas de mantequilla al microondas y añade a la mezcla anterior. Revuelve constantemente hasta integrar bien la mantequilla y conseguir una mezcla de textura arenosa.

2.- Aparte, condimenta los filetes de pollo con jugo de limón y déjalos reposar durante 5 min en refrigeración. Aparte bate los huevos y condimenta con un toque de pimienta y orégano a gusto. Pasa cada filete de pollo por el huevo batido y de inmediato pásalo por la mezcla de crispy con sésamo, con el cuidado que quede bien adherido por todos los lados del pollo.

3.- Luego, acomódalas sobre una lata de horno cubierta con una delgada capa de aceite. Lléalos al horno a temperatura alta de 180°C y hornéalos durante 15 a 18 minutos aproximados hasta cocer completamente el pollo y dorar la superficie. Sírvelos de inmediato acompañado con alguna salsa preparada a tu elección y disfruta de tu preparación.