

CANNAMELA

Pollo panato al forno



Ingredienti

- 1kg pollo a pezzi
- 1 busta Panato Pronto preparato per impanatura mediterranea CANNAMELA
- 30g olio extravergine di oliva
- 1 uovo
- qb farina
- qb sale
- 10g aceto di mele
- Inoltre:
- 90g finocchio tagliato a fettine sottili
- 90g insalata
- 100g pomodorini a spicchi
- 60g rucola



Porzioni
5 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
448*

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Immergere nella farina i pezzi di pollo.
- 2 Sbattere l'uovo e aggiungere 1 cucchiaio d'acqua.
- 3 Intingere nell'uovo i pezzi di carne infarinati e passarli nel Panato Pronto preparato per impanatura mediterranea CANNAMELA.
- 4 Disporre la carne in una terrina unta, rigirarli per ungerli, poi infornarla a 190° per 25 min e proseguire per altri 5 min con funzione grill.
- 5 Emulsionare 1 cucchiaio d'olio e 1 di aceto di mele, salare e pepare.
- 6 Mondare e pulire le verdure dividendo a rondelle i ravanelli e a spicchi i pomodori.
- 7 Condire il contorno con l'emulsione di olio e aceto.
- 8 Sfornare il pollo e servirlo con l'insalata mista.