



#ELRETODELPOLOFRITO

Recetas, trucos y mucho más



En colaboración con



#alimentosdespaña





#ELRETODELPOLOFRITO

Celebrando un clásico de la cocina casera

El pollo es uno de los alimentos más consumidos en España, y hay una receta muy popular, sencilla y sabrosa que incluso tiene su propio día mundial ¡el pollo frito!

Todos los 6 de julio se celebra en todo el mundo el **Día Mundial del Pollo Frito**, y en Cookpad no dejamos pasar la oportunidad de celebrarlo a lo grande, con un reto de cocina que ponemos en marcha en colaboración con AVIANZA, la Asociación Interprofesional Española de Carne Avícola (denominación pendiente Ministerio de agricultura, pesca y alimentación), compartiendo y cocinando con #AlimentosDeEspaña.

Así que lanzamos #ElRetodelPolloFrito para descubrir, de la mano de la comunidad de Cookpad, todos los trucos y preparaciones de esta popular receta, y poner en valor el producto de origen local, la carne de pollo producida en España, uno de los productos más apreciados y consumidos por las familias.



Un poco de historia

El pollo frito tiene su origen en Europa. Durante la Edad Media, muchos europeos freían el pollo, aunque fueron los emigrantes escoceses quienes llevaron a Estados Unidos su tradición de freír el pollo en grasa, sin casi condimentos, que luego incorporaron los esclavos de origen africano, que añadieron sus especias tradicionales, consiguiendo el característico gusto y la textura de pollo frito crujiente que ha llegado a nuestros días.

La primera receta conocida de pollo frito data del siglo XVIII, y su autora, Hannah Glasse la llamó "Pollo Marinado", aunque una de las más conocidas es la del Coronel Harland David Sanders, que a los 65 años fundó en Kentucky una cadena de comida rápida, que también dio lugar a una de las recetas de pollo frito más populares del mundo.

Pollo frito muy crunchy



Ingredientes

1 bandeja de pechugas de pollo
Harina
1 Huevo
Copos espelta integral
Sal, pimienta, orégano, tomillo, albahaca, ajo
y jengibre
AOVE



mama.quecomemos hoy

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 20 min

Pasos

1. Corta las pechugas en tiras y salpimenta.
2. Bate un huevo.
3. Tritura ligeramente los copos y mezcla con las especias.
4. Pasa el pollo por harina, después huevo y luego los copos.
5. Fríe en AOVE, y deja en papel absorbente unos minutos.
6. Sirve con tu salsa favorita.



Pollo frito con salsa de aguacate



Ingredientes

- 1 bandeja de solomillos de pollo (~500 gr)
- 1 huevo batido
- 1 bolsita de panko para rebozar (o pan rallado)
- 4 cucharadas de mayonesa de aceite de oliva
- Pulpa de un aguacate
- 500 ml de AOVE para freír (aprox. Depende del ancho de tu sartén o freidora)
- Sal y pimienta



Gemma del Olmo

Raciones: 3-4 personas

Tiempo: 20 minutos

Pasos

1. Mezcla la mayonesa con la pulpa de aguacate machacada y reserva.
2. Pon en un plato los solomillos con sal y pimienta, el huevo batido en otro, y el panko en otro.
3. Pasa los solomillos por el huevo batido, y después por el panko.
4. Fríe poco a poco los solomillos en aceite caliente durante 3-5 minutos, hasta que estén muy dorados. El aceite debe estar caliente, que suene al freír pero que no eche humo.
5. Colócalos sobre un plato con papel absorbente para absorber el exceso de aceite
6. Sirve con la mayonesa de aguacate, y ¡disfruta!

Pollo glaseado estilo asiático 🙏



Ingredientes

1 pechuga de pollo 🍳
1 huevo
Pan rallado
1 cucharada de pimentón
3 cucharadas de tomate frito
3 cucharadas de miel
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de AOVE
3 cucharadas de agua
Semillas de sésamo
Cebollino (opcional)
Sal y pimienta



The Blondie Kitchen | Silvia

Raciones: 2 raciones
Tiempo: 30 minutos

Pasos

1. Empieza cortando las pechugas de pollo en tacos no muy grandes.
2. Salpimenta, reboza bien con el huevo y pan rallado, y fríe en abundante aceite de oliva hasta que quede dorado.
3. Para la salsa, mezcla el resto de los ingredientes y llévalo al fuego para que reduzca. Añade el pollo frito y mezcla bien para que se impregne bien del glaseado.
4. Sirve y decora con unas semillas de sésamo y cebollino.

Pollo (no) frito estilo pizza 🍕



Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo
100 gramos de polenta, o pan rallado, o copos de maíz triturado

Un huevo
Queso manchego tierno al gusto
2 ó 3 tomatitos cherry a rodajas
Orégano
Aceite de oliva



recetasparaserfeliz

Raciones: 2 raciones
Tiempo: 20 minutos

Pasos

1. Primero reboza los filetes en el huevo, y después, haz lo mismo con polenta o pan rallado.
2. Pon un chorrito de aceite en la freidora de aire y cocina a 180 grados durante diez minutos.
3. Pasados estos minutos, añade el queso, los tomatitos y orégano, y vuelve a cocinar diez minutos más.
4. Sirve con un poco de rúcula, ¡queda muy rico!

Pechugas de Pollo rellenas (tipo frito pero en el horno)



Ingredientes

8 filetes finos de pechuga de pollo
16 lonchas de jamón dulce o jamón de york
8 lonchas de queso (tipo edam, por ejemplo)
Pan rallado con ajo y perejil
Un poco sal
AOVE



Marieta

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 45 minutos

Pasos

1. Precalienta el horno a 180 grados. Abre primero las pechugas y pon un poco de sal por los dos lados.
2. Coloca sobre cada pechuga las dos lonchas de jamón, luego la loncha de queso y haz rollitos hasta cerrarlos, haciendo un pequeño paquetito, ayudándote con los palillos para que no se abran.
3. Luego, reboza con pan rallado y colócalos sobre la rejilla o sobre papel vegetal (así el queso que funde no cae en el horno) con un poco de aceite de oliva.
4. Mete en el horno a 180 grados unos 20 minutos hasta que estén dorados. Vigila el horneado para asegurarte de sacarlos en cuanto veas que empiezan a dorarse) ¡Están muy jugosos y buenos!

Pollo agridulce



Dores Rial

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 40min. +1h.

Ingredientes

Marinado:

2 cuartos traseros de pollo
1 diente de ajo
1 trozo de jengibre
2 cucharadas de salsa soja
Sal
1 Huevo
Maizena

Salsa:

2 cucharadas de ketchup
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de Maizena
1 vaso de agua
Sal

Verduras:

1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 diente ajo
Semillas de sésamo (opcional)
AOVE

Pasos

1. Deshuesa el pollo y corta en trozos grandes. Añade la salsa de soja, el ajo, el jengibre y una pizca de sal. Mezcla bien y deja marinando una hora.
2. Pasado el tiempo, añade el huevo batido; reboza el pollo con Maizena y fríe en un chorrito de aceite bien caliente. Resérvalos sobre papel absorbente.
3. Lava y corta los pimientos, la cebolla y el ajo. Agrega semillas de sésamo al gusto y rehoga en la misma sartén donde doraste el pollo (siempre y cuando el aceite no esté quemado; si lo está, descártalo y usa otro aceite).
4. Cuando las verduras comiencen a ablandarse, añade el pollo. Agrega el ketchup, el azúcar, el vinagre, la sal y la salsa de soja. Mezcla bien. Diluye la Maizena en el agua y añádela a la sartén. Cuando comience a hervir, retira del fuego y deja reposar durante 5 minutos ¡Servimos!

Pollo frito caramelizado picante



Amparo&Ari

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 20 minutos

Ingredientes

4 pechugas de pollo
300 gramos arroz
Maizena
Semillas de sésamo
Aceite de girasol

Para el caramelizado

Salsa de soja
Salsa Sriracha
Azúcar
Miel
Maizena
Ajos

Pasos

1. Comienza haciendo el caramelizado. Vierte en una cacerola pequeña o en un cazo 2 cucharadas de Sriracha, 5 cucharadas de salsa de soja, 2 dientes de ajo picados, 2 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de miel y un chorrito de agua fría, así como 1/4 de vaso de agua.
2. Remueve la mezcla y ponla a fuego medio-alto. Incorpora 1 cucharada no muy llena de Maizena y remueve hasta disolverla. Cuando la mezcla comience a hervir, baja el fuego y deja reducir a fuego suave. Reserva.
3. Haz el arroz. Pon en una cacerola pequeña o en un cazo 3 medidas de agua por una de arroz. Lleva al fuego, sala y, cuando hierva el agua, añade la medida de arroz. Deja que cueza a fuego medio hasta que absorba todo el agua. Reserva.
4. Corta las pechugas de pollo en cuadraditos. Mezcla en un recipiente los trozos de pollo con unas 3 cucharadas de Maizena.
5. Fríe los trozos de pollo en una sartén con un poco de aceite de girasol (no poner demasiado aceite). Freír el pollo hasta que esté bien dorado.
6. Sin retirar del fuego, una vez que esté el pollo bien dorado, vierte la salsa caramelizada que has reservado por encima del pollo. Mezcla bien para cubrir los trozos de pollo.
7. Retira del fuego y sirve sobre el arroz cocido. Cubre con semillas de sésamo.

Pollo frito con salsa de queso



Ingredientes

12 solomillos de pollo
2 peras
40 gramos de queso ahumado
30 gramos de nueces peladas
1 vaso de leche
Harina
Cebollino
AOVE
Sal y pimienta negra



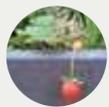
Cristina Salinas

Raciones: 4 personas
Tiempo: 35 min

Pasos

1. Lava los solomillos de pollo, retira las partes grasas (si las tienen) y sécalos con papel de cocina. Salpimiéntalos y enharínalos ligeramente. Calienta aceite en una sartén, añádelos y fríelos hasta que estén doraditos. Déjalos escurrir sobre papel.
2. Pela las peras, descórázalas y trocéalas. Trocea también las nueces. Reserva algunas para decorar el plato y añade el resto junto con las peras a la sartén con el aceite de freír el pollo. Deja cocer unos instantes, removiendo.
3. Vierte la leche caliente y luego añade el queso desmenuzado. Sazona y remueve con cuchara de madera. Prosigue la cocción 10 minutos más y retira del fuego. Luego, tritura con la batidora hasta obtener una salsa homogénea.
4. Reparte los solomillos de pollo en los platos y riégalos con la salsa caliente. Sírvelos enseguida decorados con las nueces reservadas y espolvórealos con cebollino lavado y picado.

Epic Chicken Burger



Josemi EatTheGreen

Raciones: 2 Burgers
Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

2 Contramuslos, sin piel ni hueso
2 Panecillos buenos y resistentes
4 lonchas de Cheddar
Ensalada de col
Pepinillos
1 huevo frito (opcional, pero muy recomendable)

Para el marinado del pollo:

Leche
Sal, pimienta, especias y ajo en polvo al gusto
Harina de maíz
1 huevo
Panko
Aceite para freír (de girasol o AOVE)

Pasos

1. Marina los muslos de pollo, sin piel ni hueso, en leche, ajo, especias y sal, durante unas horas. Luego, rebózalos con harina de maíz, huevo batido y panko.
2. Fríe en abundante aceite. Coloca el queso cheddar por encima para que se funda ligeramente con el calor del filete.
3. Monta la *burger* con ensalada de col, pepinillos, el pollo frito con queso, y para hacerla bien épica, ¡un huevo frito!
4. ¡Disfruta!

Pollo-pizza de pepperoni



Ingredientes

4 filetes de pechuga de pollo, finos y tiernos
2 paquetes Doritos Tex
2 huevos
100 gramos de pepperoni
50 gramos de mozzarella
Sal y pimienta negra
Orégano



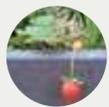
maybe

Raciones: 4 personas
Tiempo: 30 minutos

Pasos

1. Tritura los doritos con un rodillo en su bolsa con un agujero en la parte de arriba, para que salga el aire.
2. Bate los huevos. Salpimenta los filetes y rebózalos, primero con huevo, luego con doritos molidos, dos veces.
3. Pon los filetes en la freidora de aire durante 15 minutos a 180 grados. En una bandeja para horno, con papel vegetal, coloca los filetes encima del pepperoni, y encima, el queso. Espolvorea con orégano cada filete.
4. Gratina en el horno a 190 grados durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita. Servir tibio. ¡Que aproveche!

Doble Chicken burger con Sriracha y Queso azul



Josemi EatTheGreen

Raciones: 2 Burgers dobles
Tiempo: 45 minutos

Ingredientes

4 Contramuslos sin piel ni hueso
2 Panecillos buenos y resistentes
Queso azul a gusto
Salsa Sriracha
Pepinillos, lechuga, tomate... al gusto

Para el marinado del pollo:

Leche
Ajo, especias y sal al gusto
Harina de maíz
1 huevo
Panko
Aceite para freír (de girasol o AOVE)

Pasos

1. Marina los muslos de pollo sin piel ni hueso, en leche, ajo, especias y sal, durante unas horas.
2. Reboza los muslos marinados con harina de maíz, huevo batido y panko.
3. Fríe en abundante aceite. Coloca el queso azul por encima para que se funda ligeramente con el calor del filete y aliña con salsa Sriracha al gusto.
4. Monta la *burger* y...
5. ¡Disfruta de este *desencajamandíbulas!*

Raxo de pollo con patatas y pimientos de Padrón



Dores Rial

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 30-40min.

Ingredientes

Para el raxo:

- 1 pechuga de pollo entera
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de AOVE
- 2 ramitas de perejil
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de pimentón dulce ahumado

Acompañamientos:

- 4 Patatas medianas
- 2 tazas de Pimientos de Padrón
- Sal gruesa y fina
- AOVE

Pasos

1. En un vaso de batidora pon los ajos, el perejil, el pimentón y el aceite. Tritura y reserva. Corta el pollo en tiras, añade el adobo y sal al gusto. Mezcla bien.
2. Pela, lava y corta las patatas, en tiras. Fríe las patatas en abundante aceite hasta que doren, pásalas por papel absorbente y sala al gusto con sal fina. Fríe los pimientos (se puede utilizar el mismo aceite de las patatas), elimina el exceso de aceite con papel absorbente y aliña con sal gorda.
3. En una sartén aparte, fríe el raxo de pollo en dos tandas. Puedes añadir un chorrito de aceite o freírlo solo con el aceite del adobo, al gusto. Servir todo junto.

Sándwich de pollo estilo KARAAGE



Lara Aragón " EL SARAO DE LARA"

Raciones: 4 raciones

Tiempo: 2h y 40 min

Ingredientes

600 gramos de contramuslos deshuesados
2 dientes de ajo
2 trozos de raíz de jengibre
1 vaso de chupito de sake (o soju coreano, similar al sake)
1 vaso de chupito de salsa de soja
1 huevo
Pimienta blanca
Sal
100 gramos de harina de trigo
100 gramos de harina de maíz (Maizena)

Para montar en sándwich

Tu pan preferido (yo lo hice casero)
Pepinillos agridulces
Cebolla morada
Ensalada de col
Tu salsa favorita
Lechuga
Queso cheddar (o el que más te guste)

Pasos

1. Machaca el ajo con el jengibre hasta que esté bien aplastado.
2. En un bol coloca los contramuslos partidos por la mitad, añade la pimienta blanca, el huevo y el majado que hecho en el paso anterior.
3. Añade también el sake o el soju, y la salsa de soja.
4. Remueve bien, tapa con film y deja macerar 2 horas, mínimo, en la nevera.
5. Pasado ese tiempo de macerado, prepara una mezcla con las 2 harinas para hacer el empanado. Una vez mezcladas, empanar todo el pollo con las harinas.
6. Calienta el pollo a fuego lento en una sartén, y luego fríelo con esta misma temperatura hasta conseguir un dorado clarito. Retirar del fuego y reservar.
7. Una vez que el pollo esté templado, fríelo por segunda vez, pero esta vez a fuego alto para que quede bien frito y crujiente.
8. Monta el sándwich.
9. Yo preparé panecillos de Brioche caseros, pero se puede utilizar alguno que ya esté hecho o tu pan preferido. Sobre el pan, pondremos ensalada de col, y una hojas de lechuga.
10. Añade pepinillos, cebolla morada y queso cheddar, y el pollo crujiente; además de tu salsa favorita (yo usé una mayonesa de kimchi). ¡Un súper bocata para celebrar el día del pollo frito 🍔🥰!

Tacos de pollo frito con cebolla roja encurtida exprés



Amparo&Ari

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

1 paquete de tortillas de maíz pequeñas
1/2 kilo de muslos de pollo deshuesados
100 gramos de alubias negras cocidas
1 lechuga
100 gramos de queso feta
1 sobre de especias para tacos
Salsa picante de melocotón o de yogur
AOVE

Cebolla roja encurtida al orégano:

1 cebolla roja
Vinagre de vino
Orégano
Azúcar
Sal

Pasos

1. Primero, prepara la cebolla encurtida. Corta la cebolla en rodajas o láminas, ponla en un recipiente o en un bote de cristal y mezcla con unas 7-8 cucharadas de vinagre, 1 cucharadita de azúcar, 2 cucharaditas de sal y 1 cucharada de orégano. Mezcla bien y deja que repose mientras haces los tacos.
2. Prepara todos los ingredientes para los tacos: lava la lechuga, desmenuza el queso feta, pon a escurrir las alubias negras de bote.
3. Corta los muslos de pollo deshuesados en trocitos pequeños y fríelos en una sartén a fuego fuerte, con un poquito de aceite de oliva, durante 5-6 minutos, hasta que estén dorados.
4. Mientras, puedes ir calentando las tortillas en otra sartén a fuego medio, sin añadir aceites ni grasas. A medida que se vayan calentando, colócalas en un paño de cocina limpio para que se mantengan calientes.
5. Cuando el pollo esté dorado, incorpora el sobre de especias, remueve bien y retira del fuego.
6. Coloca todos los ingredientes en pequeños bols y deja que cada comensal rellene su tortilla y ¡haga su taco al gusto!

Pollo empanado con cacahuete y pistacho al horno



Ingredientes

6 filetes de pechuga de pollo
2 huevos
200 gramos de cacahuetes
200 gramos de pistachos
200 gramos de harina de trigo
AOVE
Sal



Elliot Day

Raciones: 3 raciones
Tiempo: 40 min

Pasos

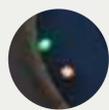
1. Pica o muele los cacahuetes y los pistachos.
2. Bate los huevos y echa una pizca de sal.
3. Prepara en tres platos distintos la harina, los huevos batidos y los frutos secos.
4. Coloca papel de horno sobre una bandeja de horno.
5. Pasa los filetes por harina, luego por el huevo y, finalmente, por los frutos secos. Colócalos en la bandeja.
6. Precalienta el horno a 200 grados centígrados.
7. Echa un poco de aceite de oliva sobre los filetes y mételos al horno durante 15 minutos.
8. Saca la bandeja, da vuelta a los filetes, echa un poquito más de aceite por encima y vuelve a meter al horno otros 15 minutos.
9. Finalmente, saca los filetes y sírvelos. Se pueden acompañar bien con algo de arroz o verduras salteadas.

Wraps de pollo



Ingredientes

- 4 filetes de pollo
- 1 huevo
- Pan rallado
- Ajo en polvo
- Perejil
- Sal
- Aceite de girasol
- 4 lonchas de Queso
- 1 bolsa de ensalada
- Guacamole natural
- 2 tortillas de fajita



laura garcia

Raciones: 1 - 2 comensales
Tiempo: 15 minutos

Pasos

1. Bate el huevo, sala y lo reserva.
2. Mezcla el pan rallado con el ajo en polvo, el perejil y la sal para darle sabor. Las cantidades son al gusto.
3. Reboza los filetes de pollo, pasándolos por el huevo, y luego por la mezcla del pan rallado.
4. En una sartén con abundante aceite de girasol muy caliente, fríe los filetes de pollo hasta que queden dorados.
5. Pásalos a un plato con papel de cocina, para que absorba el exceso de aceite.
6. Calienta las fajitas en una sartén seca hasta que se doren.
7. Fuera de la sartén, coloca una capa central de guacamole y cúbreala de lechuga
8. Posteriormente, añade el pollo y el queso (2 filetes y 2 lonchas por fajita)
9. Ciérralo y termina de hacerlo en la sartén, hasta que el queso se funda
10. Corta por la mitad y ¡sírvelos!

Pollo frito a la miel y soja



Ingredientes

1 pechuga entera de pollo
4 cucharadas miel de naranjo
4 cucharadas de salsa de soja
Sal
Pimienta molida
Panko para rebozar
AOVE



Encar

Raciones: 1 tapa

Tiempo: 40 minutos

Pasos

1. Mezcla en un bol la miel, la salsa de soja, y las 3 cucharadas de aceite.
2. Corta el pollo en tiras, salpimenta, y metelas en el bol, dejando macerar 20 minutos.
3. Rebozar en panko, y freír en abundante aceite.
4. Retira de la sartén, y pon las tiras en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
5. Acompaña con cualquier salsa y.. ¡Bon profit!

Fingers de pollo facilísimos en airfryer



Ingredientes

2 pechugas, cortadas en tiras gruesas
150 gramos de pan rallado grueso o panko
1 huevo
Ajo en polvo y especias de chimichurri (o las que más te gusten)
Sal
AOVE en spray



Irene-Guirao

Raciones: 2 raciones
Tiempo: 20 min

Pasos

1. Bate el huevo en un bol y, en otro plato, pon el pan rallado mezclado con sal, ajo en polvo y las especias que te gusten.
2. Corta las pechugas en tiras gruesas, pásalas primero por el huevo batido y después empánalas con el pan rallado.
3. Coloca los trozos de pollo en la cubeta de la freidora de aire y, cuando tengamos todo el pollo colocado, echa un poco de aceite en spray. Cocina las tiras a 200 grados durante 15 minutos... ¡Y listo! Yo he acompañado con una salsita picante! 🔥

Pollo crunchy marinado al horno

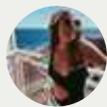


Ingredientes

2 Pechugas de pollo
Corn flakes

Salsa del marinado:

1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de curry
1 limón
Sal y pimienta
4 cucharadas de AOVE
1 cucharadita ajo en polvo
250 gramos de yogurt natural



Laura Garcia Herrero

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 30 min

Pasos

1. Prepara la salsa del marinado mezclando todos los ingredientes.
2. Corta en tiras las pechugas de pollo y mézclalas con la salsa realizada.
3. Deja marinar en la nevera durante al menos una hora.
4. Precalienta el horno a 200 grados.
5. Escurre un poco la salsa de las tiras de pollo y rebózalas en los corn flakes, previamente machacados
6. Coloca las tiras de pollo en una bandeja con papel de horno, y hornea durante 20/25 minutos.
7. Reduce la salsa sobrante en una sartén, con un poco de agua, a fuego medio.
8. ¡A disfrutar!

Pollo frito



Ingredientes

1,5 kilos de pollo troceado (yo lo hice con pechuga)
5 dientes de ajo
3 hojas de laurel
Pimienta en grano y molida
3 guindillas
1/2 vaso de vino blanco
Romero
Limón
Sal y aceite (de girasol o AOVE)



M.E.T.R. (MªElena)

Raciones: 4 raciones

Tiempo: 20'

Pasos

1. Salpimenta el pollo, que debe estar cortado en trozos de bocado: así el cocinado será más rápido. Dora el pollo en una cacerola con un buen chorro de aceite, los ajos enteros y sin pelar, unos granos de pimienta, laurel, romero y guindillas.
2. No hay que tocar el pollo hasta que se dore. Cuando se haya dorado por la parte de abajo, dale la vuelta y deja cocinar unos minutos. Añadir el vino, reducir para que pierda el alcohol y tapa la cacerola, bajando un poco el fuego para que se siga cocinando.
3. Prueba, añade un chorrito de limón, y ya está listo para acompañar con lo que quieras... patatas, manzana asada, arroz, verdura salteada, todo le irá bien.
4. ¡Buen provecho!

Pollo crunchy



Ingredientes

200 gramos de cereales tipo Corn Flakes
2 pechugas de pollo enteras
1 huevo
Sal y aceite (de girasol o AOVE)



Rocio Rb

Raciones: 4 personas
Tiempo: 30 minutos

Pasos

1. Mete los cereales en una bolsa de plástico y pasa el rodillo varias veces sobre ella. hasta que queden en trozos pequeñitos.
2. Corta las pechugas en trozos de bocado (de unos 2 cm.) y échales sal.
3. Bate el huevo. Pasa los trozos de pollo por el huevo y después por los cereales.
4. Fríe en abundante aceite.
5. Saca el pollo cuando esté doradito y escurre sobre papel absorbente. Puedes acompañar con tu salsa preferida.

Pollo crujiente no-frito (en airfryer)



Ingredientes

1 Pollo entero de corral (despiezado y sin piel)
Tomillo
Romero
Sal
Zumo de limón



Arianne

Raciones: 1 Pollo entero
Tiempo: 45 minutos

Pasos

1. Quita la piel y despieza el pollo.
2. Espolvorea de manera generosa la sal y las especias y, rocía todas las piezas del pollo con el zumo de limón. Colócalas en la cubeta de la freidora de aire, y usa el accesorio de doble nivel para que el aire caliente llegue a todas las piezas y quede crujiente.
3. Programa 180°C durante 40 minutos.
4. Acompaña con lechuga aliñada con aceite y sal.
5. ¡A disfrutar!

Alitas de pollo al ajillo



Ingredientes

20 alitas de pollo
8 dientes de ajo
AOVE
1 cucharadita de romero
1 cucharadita de tomillo
1 vaso de vino blanco
Sal y pimienta



Avianza

Raciones: 4 raciones
Tiempo: 30 min

Pasos

1. Corta y salpimenta las alitas de pollo y el ajo.
2. En una sartén amplia, pon un buen chorro de aceite de oliva a fuego muy suave y después cocina el ajo en él. Hazlo muy lentamente porque no quieres que coja color, solo que se aromatice el aceite.
3. Pasados unos 3 minutos, retira el ajo y resérvalo en un plato.
4. Sube la potencia del fuego y fríe las alitas en el aceite de oliva ya aromatizado, durante unos 10 minutos.
5. Cuando ya esté frito, añade el ajo que habías reservado antes y lo cocina durante unos 15 segundos. ¡No más, o si no se quemará y cogerá un gusto muy desagradable!
6. Añade un vaso de vino blanco y deja cocinar durante un par de minutos, hasta que se evapore el alcohol y se mezclen bien todos los sabores.
7. Finalmente, espolvorea con un poco de tomillo y de romero.

Pollo frito al estilo americano



Ingredientes

1/2 pollo troceado
3 tazas de harina de trigo
2 taza de Maizena
1 diente de ajo grande
Pimentón dulce
Pimienta negra
Ajo en polvo
Agua
Curry (opcional)
Sal
AOVE



Avianza

Raciones: 2 raciones

Tiempo: 30 min + reposo

Pasos

1. Lo más importante del pollo frito americano es el rebozado, que lo hace tan característico y apetecible. Aunque se prepara muy rápido, deberá reposar entre una hora y dos antes de freírlo.
2. Para preparar la masa del rebozado, mezcla, primero, las dos tazas de harina y una de maicena.
3. Machaca el diente de ajo grande y haz casi una pasta que se incorpora a la harina ya mezclada. Añade también una cucharada de pimentón dulce.
4. A continuación, añade una cucharadita de pimienta o cayena en polvo, dependiendo de lo picante que te guste. Si no te gusta el picante, puedes obviar este paso.
5. Ahora le añade sal y humedece poco a poco con agua, hasta que obtengamos una masa pegajosa. No debes pasarte de agua: la pasta no tiene que quedar líquida.
6. Después, baña los trozos de pollo en la pasta (que tienen que estar bien secos antes de untarlos con la masa). Los trozos no deben ser muy gruesos porque costaría de que se hiciesen por dentro.
7. Deja reposar el pollo al menos una hora, para que se impregnen bien y cojan todo el sabor de la mezcla.
8. Mientras se marina el pollo, coge un bol y prepara otra mezcla seca. Añade la otra taza de harina y de maicena. Mezcla bien y añade una cucharadita de sal, una pizca de curry en polvo, otra de pimentón dulce, pimienta negra y ajo en polvo.
9. Calienta una sartén con un buen chorro de aceite de oliva, y antes de echar el pollo en la sartén, rebózalo otra vez con la mezcla seca, presionando bien.
10. Finalmente, fríe los trozos de pollo hasta que estén dorados. ¡Que aproveche!

Alitas al horno al estilo búfalo



Ingredientes

- 12 alitas de pollo partidas por la mitad
- 15 gramos de Maizena
- 10 gramos de pimentón dulce
- 1 cucharadita de cayena molida
- 5 gramos de cebolla deshidratada molida



Avianza

Raciones: 2 raciones

Tiempo: 45 min

Pasos

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Después, forra una bandeja de horno con papel antiadherente.
3. Parte en dos las alitas, retirándoles la parte de la punta.
4. Échalas en un bol, agrega una cucharada de aceite de oliva y dales una vuelta para que se impregnen bien y queden engrasadas.
5. Por otra parte, en un bol, mezcla la maicena, el pimentón, la cayena molida, la cebolla y la sal.
6. Mezcla todo bien y guarda en una bolsa de plástico para congelados.
7. Echa dentro de la bolsa las alitas engrasadas y las rebózalas bien con la mezcla.
8. Coloca las alitas en la fuente de horno y hornea durante una hora, dándoles la vuelta a los 30 minutos.

Pollo frito en freidora de aire sin pan rallado



Ingredientes

- 1/2 pechuga de pollo en filetes
- 1 cucharadita de semillas de lino
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1/2 cucharadita de copos finos de avena
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- AOVE en spray



Becky

Raciones: 2 raciones
Tiempo: 30 minutos

Pasos

1. Precalienta la freidora de aire. Echa el huevo en un bol, bate y agrega una pizca de sal y pimienta, y los trozos de pollo. En otro bol, añade las semillas y la avena. Cuando acabe el tiempo de precalentado de la freidora de aire, forra la bandeja de la cubeta con papel de horno.
2. Reboza los trozos de pollo y échales un poco de aceite de oliva en spray. Colócalos en la bandeja y cocina a 205° durante 10 minutos, damos la vuelta y 10 minutos más, dependiendo del grosor (a mayor grosor, más tiempo).
3. Yo compruebo que está hecho realizando un corte por la parte más gruesa. Si está blanco, está listo. ¡A disfrutar con una buena ensalada!



Descarga tú también la app de Cookpad y disfruta aún más de la cocina casera.

Disponible para:



Síguenos en:



@cookpadespana

@cookpad_es

@cookpad_recetas

El recetario #ElRetodelPolloFrito fue elaborado por Cookpad y Avianza, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno de España.



#alimentosdespaña

