

SECONDI PIATTI

## Bastoncini di pollo croccanti

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

NOTE: + 2 ORE DI RIPOSO

---



I **bastoncini di pollo croccanti** sono troppo saporiti e fanno la felicità di grandi e piccoli perché in poco tempo si riesce a mettere a tavola una cena sfiziosa e adatta a tutti. Un secondo piatto di carne buono e anche molto economico, se abbinato anche ad una semplice insalatina è proprio una cena perfetta.

Se cercate altri secondi a base di pollo facili e gustosi, provate anche la ricetta del pollo

[fisarmonica](#): buonissimo!

### INGREDIENTI

3-4 petti di pollo

60 g di farina

2 uova

80 g di pangrattato

poco peperoncino

poco prezzemolo

poca erba cipollina

poco timo

poco dragoncello

3-4 cucchiari di olio extravergine di oliva

sale.

# PREPARAZIONE

- 1 Per fare i bastoncini di pollo croccanti, lavate i petti di pollo.



- 2 Tagliare a listarelle i petti di pollo e asciugarli.





**3** Tritare il prezzemolo e l'erba cipollina.

In una ciotola mettete la farina.

In una seconda ciotola mettete le uova sbattute con poco sale.

In una terza ciotola mescolare il pangrattato, sale, peperoncino, prezzemolo, erba cipollina, timo e dragoncello.



**4** Passate le listarelle di pollo nella farina.



5 Poi nell'uovo.



6 Infine nel pangrattato.



**7** Lasciate riposare il frigo per 2 ore.



**8** Trasferite in una placca da forno foderata di carta forno e irrorate con l'olio.



9 Infornate a 200°C per circa 30 minuti.





## CONSIGLIO

**Posso usare sia il petto che la coscia?**

Sì vanno bene entrambe le cose.