

SECONDI PIATTI

Nuggets di pollo in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [10 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **nuggets di pollo** sono un classico piatto da fast food, amato da grandi e piccini, un comfort food perfetto per ogni occasione. Con [la friggitrice ad aria](#), è possibile gustare questi **deliziosi bocconcini di pollo panati**, in una **versione più leggera e salutare** senza rinunciare alla **croccantezza** e al **sapore sfizioso**.

Preparare i nuggets di pollo in friggitrice ad aria è una scelta intelligente per chi desidera combinare gusto, salute e praticità. Cuocere il cibo nella friggitrice ad aria consente di ottenere **risultati eccellenti con meno grassi e in meno tempo**,

rendendo i *nuggets di pollo perfetti per pasti veloci ma deliziosi.*

Puoi sperimentare i nuggets di pollo in friggitrice ad aria in diverse varianti, prova ad aggiungere le tue spezie preferite e ad accompagnarli con salse a tuo piacimento per trovare la combinazione perfetta per te e la tua famiglia. Buon appetito!

INGREDIENTI PER I NUGGETS DI POLLO IN FRIGGITRICE AD ARIA

PETTO DI POLLO 300 gr
FORMAGGIO SPALMABILE 60 gr
LATTE 50 gr
ACQUA 40 gr
PANCARRÈ 3 fette
UOVO 1
PANGRATTATO
CORN FLAKES
SALE

COME SI FANNO I NUGGETS DI POLLO IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Taglia a striscioline il petto di pollo e toglì i bordi del pancarrè, usando un coltello per essere precisi.





2 Nel bicchiere del mixer metti il petto di pollo, il sale e frulla.



3 Aggiungi poi il pancarrè, spezzettandolo con le mani, il latte, il formaggio spalmabile e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.



4 Sbatti un uovo, aggiungi l'acqua, mescola il tutto e tieni da parte.



5 Con le mani riduci in piccoli pezzi i corn flakes e tieni da parte.





6 Se il composto di pollo è troppo appiccicoso, puoi risolvere il problema aggiungendo del pangrattato, mescola per bene fino a che non sarà completamente assorbito.



7 Inumidisciti le mani con dell'acqua e dai la classica forma ai nuggets, ovvero forma delle polpette piatte. Per la panatura passa i nuggets prima nell'uovo e poi nei corn flakes.



8 Posiziona all'interno del cestello della friggitrice ad aria la carta forno, unghia con qualche

spruzzata di olio evo. Disponi i nuggets e spruzzali con dell'olio evo. Cuoci a 180°C per 20 minuti, girandoli delicatamente a metà cottura.





SE TI SONO PIACIUTI I NUGGETS DI POLLO IN FRIGGITRICE AD ARIA,

[Rosti di patate in friggitrice ad aria](#)

[Pomodorini confit in friggitrice ad aria](#)

[Pasta gratinata in friggitrice ad aria](#)

[Pollo in friggitrice ad aria](#)

[Anelli di cipolla in friggitrice ad aria](#)

PROVA ANCHE QUESTE RICETTE: