

SECONDI PIATTI

Pollo fritto impanato con le noci

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 12 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Hai voglia di **pollo fritto** fatto in casa, croccante fuori e morbido dentro, ma con un tocco diverso dal solito?

Queste strisce di **pollo alle noci** risolvono la cena in pochi minuti e sono perfette anche per un aperitivo casalingo: si mangiano con le mani, sono leggere da sentire sotto i denti ma con una bella crosticina ricca di granella.

La panatura con i **gherigli di noci** tostati regala un sapore caldo e aromatico, che si sposa benissimo con il petto di pollo, di solito più neutro.

Il segreto per farle riuscire bene ogni volta? Prepara

una **pastella leggera** con albume, vino bianco e farina per far aderire la granella, lascia riposare il pollo impanato e friggi a temperatura controllata: così ottieni una frittura asciutta, dorata e croccante, senza noci bruciate.

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI POLLO

FRITTO IMPANATO ALLE NOCI

PETTO DI POLLO tagliato a strisce da 1-1,5 cm - 150 gr

GHERIGLI DI NOCI da tostare e tritare a granella - 70 gr

ALBUME circa 30-35 g. - 1

SALE FINO 1 cucchiaino da tè

PEPE BIANCO macinato al momento -

OLIO DI SEMI PER FRITTURA circa 600-800 ml in padella piccola o 1,5 l in pentola media, in base al recipiente -

INGREDIENTI PER SERVIRE

LATTUGA 100 gr

MAIONESE

KETCHUP

COME FARE IL POLLO FRITTO ALLE NOCI PER 4 PERSONE

- 1 Taglia il **petto di pollo** a strisce regolari spesse 1-1,5 cm e asciugale con carta da cucina, così non rilasciano acqua in cottura.

Tosta i **gherigli di noci** in una padella antiaderente a fuoco medio per 2-3 minuti, mescolando, finché sono leggermente dorati e profumati.

Falli raffreddare e tritali a granella con mixer o coltello: mantieni qualche pezzetto visibile, non ridurli in farina.



2 In una ciotola unisci l'**albume**, il **vino bianco secco**, la **farina 00**, metà del sale e il **pepe bianco**.

Mescola con una frusta o una forchetta fino a ottenere una **pastella liscia** e fluida, senza grumi.

Immergi le strisce di pollo nella pastella, girale bene per rivestirle e lascia riposare 10 minuti a temperatura ambiente.





3 Scola leggermente le strisce di pollo dalla pastella, facendole gocciolare un attimo sopra la ciotola.

Passale nella **granella di noci**, premendo delicatamente con le dita perché aderisca bene su tutti i lati.

Disponi le strisce impanate su un vassoio in un solo strato e lasciale riposare 10 minuti, meglio se in frigo: così la **panatura alle noci** si stabilizza e non si stacca in frittura.



4 Scalda abbondante **olio di semi** in una padella dai bordi alti o in un wok: portalo a 170-175°C, controllando con il termometro se possibile.

Friggi poche strisce per volta per 3-4 minuti in totale, girandole a metà cottura, finché risultano ben dorate fuori e cotte all'interno.

Scola con la schiumarola e passa il pollo fritto su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Regola di sale in superficie e aggiungi ancora un pizzico di **pepe bianco** se ti piace.



5 Servi il tuo **pollo fritto alle noci** ancora caldo, quando la panatura è al massimo della croccantezza.

Se vuoi, disponi le strisce su un letto di **lattuga** ben lavata e asciutta, così aggiungi freschezza e colore al piatto.

Porta subito in tavola e gusta il contrasto tra interno morbido e granella di noci croccante.



COME CONSERVARE IL POLLO FRITTO ALLE NOCI

Il **pollo fritto alle noci** dà il meglio appena fatto, quando è caldo e croccante.

Se ti avanza, lascia raffreddare completamente, poi conserva in frigorifero in un contenitore ermetico o ben chiuso con pellicola per massimo 1 giorno.

Per ridare un po' di croccantezza, evita il microonde: scalda le strisce in forno statico a 180°C per 8-10 minuti, oppure in friggitrice ad aria a 180°C per 5-6 minuti, girandole a metà.

Sconsiglio di **congelare** il pollo già fritto, perché la panatura alle noci perderebbe consistenza; se vuoi organizzarti in anticipo, puoi congelare il petto di pollo a strisce da crudo, ben asciutto, chiuso in sacchetti adatti.

CONSIGLI E VARIANTI PER UN POLLO FRITTO ALLE NOCI CROCCANTE

Per una frittura uniforme, taglia il **petto di pollo** a strisce tutte della stessa larghezza: 1-1,5 cm sono ideali per cuocersi in pochi minuti senza seccarsi.

Quando tosti le **noci**, tieni la fiamma medio-bassa e mescola spesso: devono solo dorare leggermente e profumare, se scuriscono troppo diventeranno amare in frittura.

La **pastella con albume, vino e farina** deve essere fluida ma non acquosa: se ti sembra troppo densa aggiungi una goccia di vino, se invece è troppo liquida spolvera appena con un po' di farina.

Friggi sempre in più riprese, senza riempire troppo la padella: così la temperatura dell'olio resta stabile intorno ai 170-175°C e la panatura alle noci rimane chiara e croccante, senza bruciare.

Speziato: aggiungi alla pastella un pizzico di paprika dolce o affumicata, oppure un po' di curry, per un pollo alle noci più aromatico.

Mix di frutta secca: sostituisci parte delle noci con mandorle o nocciole tostate per una panatura mista ancora più profumata.

Versione finger food: taglia il pollo a bocconcini più piccoli e servi con salsine a parte, come una maionese leggera o uno yogurt aromatizzato al limone.

Contorno diverso: invece della lattuga, accompagna il pollo con un'insalata di finocchi e arance o con verdure grigliate, che sgrassano bene la frittura.