

SECONDI PIATTI

## Pollo in friggitrice ad aria

---

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [18 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



**Cerchi un'alternativa gustosa e salutare al pollo fritto? Allora non puoi perderti questa ricetta per un pollo fritto croccante fuori e succoso dentro, preparato in modo semplice e veloce nella friggitrice ad aria!**

**Il pollo in friggitrice ad aria è una ricetta che si prepara in poco più di 20 minuti. In poco tempo e con pochi ingredienti otterrai un piatto delizioso e leggero, perfetto per una [cena](#) in famiglia o un pranzo con gli amici.**

**Dimenticati del pollo asciutto e insapore!**

Con questa ricetta otterrai un secondo piatto

davvero irresistibile, che conquisterà tutta la famiglia! Cosa aspetti? Prova subito questa ricetta e scopri un nuovo modo di gustare il pollo!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

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

[Patatine fritte in friggitrice ad aria](#)

[Mele cotte in friggitrice ad aria](#)

[Frittelle in friggitrice ad aria](#)

[Frittelle al cioccolato in friggitrice ad aria](#)

## COSA SERVE PER CUCINARE IL POLLO IN FRIGGITRICE AD ARIA

PETTO DI POLLO 250 gr

UOVO 1

PANGRATTATO 80 gr

FARINA 00

PREZZEMOLO

PEPE NERO

SALE FINO

PAPRICA

## COME SI PREPARA IL POLLO IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 In un piatto prepara il mix per la panatura. Versa il pangrattato, aggiungi il sale, il pepe nero, la paprica e il prezzemolo tritato fresco, infine mescola per amalgamare bene gli ingredienti.





2 Passa le fette di petto di pollo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel

pangrattato insaporito preparato precedentemente.

Premi bene ogni lato delle fettine sul pangrattato per creare una panatura integra e croccante. Disponi la carne nel cestello della friggitrice ad aria ricoperto di carta forno, irrori con un filo d'olio extravergine di oliva entrambi i lati della carne.





**3** Cuoci il pollo in friggitrice ad aria a 180°C per 18 minuti, girando a metà cottura. Servi le fettine di pollo panate, con fettine di limone.



## CONSIGLIO

Nel mix per la panatura puoi aggiungere tutti gli odori e le erbe aromatiche che ti piacciono: aglio liofilizzato, curcuma, curry, timo etc.