

SECONDI PIATTI

Petti di pollo impanati con il panko

di: *Brontolo*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Petti di pollo impanati con il panko

INGREDIENTI

PETTI DI POLLO 2
POMODORI SECCHI 40 gr
OLIVE VERDI denocciate - 40 gr
PROSCIUTTO COTTO 80 gr
CAPPERI 1 cucchiaio da tavola
EMMENTHAL 80 gr
PARMIGIANO GRATTUGIATO 1 cucchiaio da tavola
OLIO DI SEMI PER FRITTURA
UOVA 2
PANKO

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare i petti di pollo impanati con il panko, per prima cosa: dividete i petti di pollo a metà, eliminate l'ossicino centrale, praticate un'incisione sui pezzi ottenuti, in maniera tale da ricavare una specie di tasca.
- 2** Quindi raccogliete all'interno del contenitore del frullatore ad immersione: le olive verdi denocciolate, i pomodri secchi, il parmigiano grattugiato e i capperi, quindi frullate il tutto.
- 3** Spezzettate il formaggio e il prosciutto cotto e uniteli al composto appena frullato, mescolate e amalgamate bene tutti gli ingredienti, in maniera tale da formare un unico composto omogeneo.
- 4** Prendete i pezzi di pollo e farciteli con il composto appena preparato. Preparate la panatura: sbattete in una ciotola le uova e, versate in un recipiente il panko. In una padella portate a temperatura l'olio di semi per friggere intorno a 170-180°C.
- 5** Appena l'olio avrà raggiunto la giusta temperatura, prendete i petti di pollo farciti e passateli da prima, nell'uovo sbattuto, poi nel panko. Tuffateli nella padella con l'olio bollente, un pò per volta in maniera tale da mantenere costante la temperatura dell'olio e, fateli completamente dorare, girandoli da tutti i lati. Raggiunta la cottura, scolateli e lasciate eliminare l'olio in eccesso.

Nel caso il pollo fosse troppo spesso, una volta fritto punzecchiatelo leggermente e passatelo in forno caldo statico a 200°C per qualche minuto, in maniera tale da terminare la cottura.