

Isclas de Frango Crocante

Com esta mesma receita você pode modelar o peito de frango em outros formatos e ter empanados de frango saudáveis para as crianças, ou ainda um peito de frango empanado para o prato principal. Saladas são ótimas opções de acompanhamento.

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 40 minutos 12 porções

Ingredientes

ou

600 gramas de sassami ou peito de frango

ou

3 copos cheios de flocos de milho [90 g]

ou

5 colheres de sopa de amêndoas laminadas sem pele [46 g]

ou

5 colheres de sopa de sementes de gergelim [50 g]

ou

1 colher de sopa de páprica picante ou defumada [7 g] , se preferir um sabor mais suave utilize a páprica doce

ou

1 pitada de sal

ou

6 claras de ovos [198 g]

ou

120 ml de leite desnatado

ou

5 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [90 g]

Método de preparo

1

Em um processador de alimentos, triture grosseiramente os flocos de milho, as sementes de gergelim e as amêndoas. Transfira tudo para uma tigela e tempere com a páprica, sal e pimenta do reino moída na hora e reserve.

2

Em outro recipiente bata o leite com as claras e depois reserve.

3

Tempere as isclas [sassamis] com sal e pimenta do reino e reserve.

4

Para empanar as isclas de frango, passe cada uma delas na farinha de aveia, retirando o excesso, e depois na mistura de claras e leite. Por fim, passe na mistura de flocos de milho, gergelim e amêndoas.

5

Pré-aqueça o forno a 160°C e leve as isclas empanadas para assar até que estejam douradas.