

Nuggets de frango na air fryer

🕒 Preparação 45 minutos 30.6 unidades

Ingredientes

ou

1/2Kgs de peito de frango cru

ou

Temperos: sal, açafrão, chimichurri e alho a gosto.

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

Farinha de panko para empanar

Método de preparo

1

Em um processador coloque o frango em pedaços ou desfiado e adicione o mix de temperos, pode utilizar outros temperos de sua preferência. Após o frango triturado leve ao congelador por 20 minutos antes de modelar.

2

Modele a massa em formato de nugget, pequenos cortes, enrole nos ovos batidos e depois passe na farinha de panko até estar totalmente coberto. Deixe no congelador por mais de 3 horas.

3

Retire do congelador, leve a air fryer ele congelado, borrife alguma óleo ou azeite (apenas borrifar) e aqueça por 15 minutos a 180 graus (o tempo pode variar conforme seu equipamento, procure abrir a bandeja e verificar o ponto)