



COTOLETTE DI POLLO - CHETOGENICA

La panatura, realizzata senza pangrattato ma con farina di mandorle, è davvero gustosa e ugualmente croccante.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di petto di pollo (in fettina)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 40 grammi di farina di mandorle
- q.b di sale e pepe
- q.b di olio evo per friggere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare le cotolette chetogeniche rompete un uovo in un piatto fondo. Aggiungete sale e pepe, poi sbattetelo bene con una forchetta. Immergete all'interno le fettine di petto di pollo, aspettate 5-10 minuti, girandole di tanto in tanto. In questo modo si ricopriranno bene e risulteranno più morbide. Versate la farina di mandorle in un piatto. Sollevate la prima fettina di pollo ed eliminate l'uovo in eccesso. Passatela nella farina di mandorle da entrambi i lati, facendola aderire premendo leggermente. Ripetete la stessa operazione per le altre.
- 2° Scaldate l'olio di semi in una padella fino a raggiungere una temperatura di 170°. Cuocete le cotolette per 3-4 minuti per lato regolandovi in base allo spessore. Potete girare le cotolette chetogeniche un paio di volte per ottenere una cottura uniforme. Scolatele dall'olio e trasferitele su un piatto con carta assorbente. Salate le cotolette e servitele molto calde accompagnate da verdura!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (133 g)	% AR
ENERGIA	201 kcal	267 kcal	13 %
PROTEINE	20 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	13 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	112 mg	148 mg	6 %