



## COSCETTE DI POLLO ALLA PAPRIKA IN FRIGGITRICE AD ARIA

 3 porzioni

### INGREDIENTI

- 3 coscette piccole di pollo, fuso (coscia), con pelle (300 g)
- 40 grammi di pane grattugiato saporito con Paprika piccante + spezie a piacere
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g) o latte
- q.b di sale da cucina

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola mettete l'uovo battuto con il sale e in un'altra ciotola mettete la panatura saporita alla paprika con le spezie.
- 2° Ora passate le coscette di pollo nell'uovo, mentre stanno nell'uovo massaggiatele con le mani in modo che l'uovo aderisca per bene, passatele nella panatura saporita alla paprika e comprimete con energia la panatura alle coscette di pollo in modo che si attaccherà uniformemente.
- 3° Adagiate le coscette panate nel cestello della friggitrice ad aria e programmate 12-13 minuti a 190 gradi, se occorre aumentate il tempo di 2 o 3 minuti.
- 4° NEL FORNO TRADIZIONALE : Adagiate le coscette di pollo sulla leccarda del forno rivestita di carta forno e infornate a 180° per circa 20-25 minuti, dipende dalla grandezza delle coscette, controllate che siano cotte anche nel mezzo, in tal caso cuocete per altri 5-6 minuti. Quando saranno cotte e colorite sfontatele e servitele calde con insalata o verdure grigliate.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (97 g)	% AR
ENERGIA	156 kcal	152 kcal	8 %
PROTEINE	16 g	16 g	32 %
CARBOIDRATI	11 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	6 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	322 mg	313 mg	13 %