

Bocconcini di pollo al forno

I **bocconcini di pollo al forno** sono piccoli cubettini di pollo impanati e cotti al forno, anziché fritti, in questo modo sono più leggeri, ma ugualmente molto gustosi.

Se rimangono i **bocconcini di pollo al forno** sono ottimi anche il giorno dopo. Conservarli in frigorifero ben coperti e servirli a temperatura ambiente o brevemente scaldati nel forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 350Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di petto di pollo
- 1 uovo di gallina
- 1 cucchiaio di latte
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di pane grattugiato
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- Olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Tagliare il pollo in pezzetti di un paio di centimetri di lato, rimuovendo eventuali nervature o parti grasse.
- In un piatto rompere l'uovo, unire un cucchiaio di latte, una macinata di pepe e sbattere con una forchetta.
- In un altro piatto versare il pangrattato e miscelarlo al Parmigiano Reggiano grattugiato.
- Prendere i pezzetti di pollo, passarli nell'uovo, quindi nel pangrattato e metterli in un piatto.
- Disporre i bocconcini di pollo in una teglia ben unta, cospargerli con un filo d'olio, rotolarli in modo che ne siano cosparsi e salare.
- Infornare la pirofila a 180° con cottura ventilata per 15 minuti circa, girando i bocconcini a metà cottura.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare e verificarne la cottura.
- Sfnare e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata lattuga o gentile, insalata di pomodori.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

