filetes de pechuga de pollo rebozados con cebolla frita

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Elenahmartin

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Muy económico

El truco de esta receta:
el truco está en que la cebolla no quede del todo hecha ya que cuando se hagan los filetes se acabará de hacer.

Descripción:

¿por qué no rebozar con cebolla frita?

Ingredientes para 2 personas :

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla
- harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Aceite de girasol

Preparación:

Paso 1

lo primero de todo será preparar la cebolla frita, para ello picamos la cebolla lo más pequeño posible. a la harina se le echa una pizca de sal y se reboza la cebolla picada en esa harina salada.

Paso 2

se calienta el aceite para freir y cuando esté bien caliente se echa la cebolla hasta que esté bien doradita moviendo bien para que no se haga una masa y quede separada. después se saca, mejor se coloca en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Paso 3

se hacen filetes de la pechuga de pollo o si ya se han comprado fileteados sólo se les echa un poquito de sal se bate el huevo en un recipiente aparte. se mete cada filete en el huevo batido y después se reboza en la cebolla frita para terminar se frien los filetes con un poquito de chorrito de aceite en la sartén hasta que estén bien

hechos. Y a comer!! en mi caso hice un bocata con ellos con un poco de lechuga, tomate y mayonesa... de RECHUPETE :)