



Pollastre arrebossat amb xips

↓ **DESCARREGA'T LA RECEPТА**



INGREDIENTS (4 persones)

- 475g de filet de pit de pollastre
- 100g de xips de patata
- 180g d'amanida de pebrot
- oli d'oliva per fregir i amanir
- 1 ou
- 200g d'enciam
- 1 cullerada de mostassa

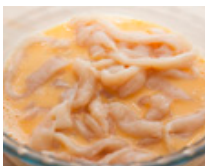


Has de tenir a casa :

oli d'oliva, mostassa i sal.

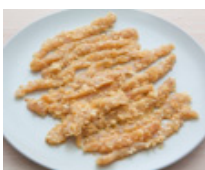
Informació nutricional per ració

Energia	587,5 Kcal
Hidrats de Carboni	15,9 g
dels quals sucres	3,7 g
Proteïnes	26,4 g
Greixos	46,4 g
dels quals saturats	8,2 g
dels quals monoinsaturats	27,7 g
dels quals poliinsaturats	7,8 g
Fibra dietètica	2,6 g



Elaboració

- Tallar els filets de pit de pollastre en tires.
- Batre l'ou en un plat fondo o en un bol. Posar les tires de pollastre en l'ou.
- Esmicolar les xips.
- Arrebossar les tires de pollastre amb les xips.
- Fregir en oli d'oliva ben calent.
- Fer una amanida barrejant l'enciam i el pebrot.
- Barrejar una cullerada de mostassa amb quatre cullerades d'oli d'oliva. Amanir amb aquesta vinagreta i servir.



Característiques nutricionals:

Aquest és un plat amb una alt contingut calòric, tot i que, si fem un bon fregit, reduïrem part d'aquesta aportació que prové del greix. L'oli ha d'estar ben calent i ha de cobrir bé l'aliment.



El nostre consell:

Per fer fregits utilitza oli d'oliva o olis que contenen un alt contingut en oleic, un àcid gras monoinsaturat que aguanta les altes temperatures que es fomen en un fregit.

