

# Barritas de pollo

## sin yemas, ni aceites



Horneado : 17 minutos

Cantidad : 3 raciones

### Ingredientes:

- 500 g de pechuga de pollo o pavo
- Pimienta, ajo en polvo, cayena
- Opcionalmente Perejil, orégano...
- 1 clara de huevo
- Pan rallado o maíz tostado triturado (kikos)
- Salsa de tomate, salsa barbacoa
- Papel de hornear

### Opción de adobo:

- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 diente de ajo picado finamente

Hoy en nuestra video receta prepararemos unas barritas de pollo rebozadas sin utilizar yemas ni aceites. Es un nuevo plato, que está buenísimo y que nos ayudará con nuestra dieta sana. Es una receta muy fácil de hacer que te asombrará por su excelente sabor, que complementaremos con salsa de tomate o salsa barbacoa. Esta llena de vitaminas B1 y B3, sin grasa ni colesterol.



- 1** Ponemos a precalentar el horno a 200º C. Limpiamos la pechuga de huesos y grasas y la dividimos a la mitad. Seguidamente cortamos cada mitad en barritas de unos 2 centímetros de grosor. Espolvoreamos pimienta negra, ajo en polvo y le damos un toque picante con cayena en polvo. Les damos una vuelta para que se impregnen por igual todas las barritas y reservamos.
- 2** A continuación en un plato hondo batimos durante un minuto una clara de huevo, hasta que haga espuma. Preparamos otro plato con pan rallado. Rebozamos cada barrita primero en la clara de huevo, escurrimos y luego volteamos sobre el pan rallado.
- 3** Colocamos las barritas sobre una fuente de horno y sobre la que hemos colocado una lámina de papel de hornear. Una vez que tenemos todas las barritas dispuestas en la bandeja, la metemos en el horno con el grill conectado y **horneamos a 200º C durante unos 6 minutos**. Pasados los 6 minutos le damos la vuelta a las barritas para que se hagan por el otro lado y **horneamos otros 6 minutos a 200º C**. Por último les damos de nuevo la vuelta a las barritas, **subimos la temperatura a 220º C y horneamos con el grill encendido durante 4 ó 5 minutos**, hasta que tome color dorado.
- 4** Retiramos y servimos acompañado de una **salsa de tomate**, salsa barbacoa o ambas. Este plato está ideal para la cena acompañado de una fruta o bien como plato principal acompañado de una ensalada sencilla.