



Ingredientes

3 pechugas de pollo
3 huevos
3 cucharadas de leche
Pan rallado Mamá Cocina Plus c/n
1 taza de queso rallado
1 taza mix de semillas (sésamo, amapola y lino)
Aceite de maíz Cañuelas c/n

Lechugas varias
Escamas de queso
Cubitos de pan crocantes
Salsa Caesar

Preparación

Cortar las pechugas en forma longitudinal, de similar tamaño.
En un recipiente colocar los huevos y la leche, batir ligeramente.
En otro recipiente mezclar el pan rallado, el queso y las semillas, mezclar.
Pasar las pechugas por huevo y luego por la mezcla de pan rallado. Freir las pechuguitas en abundante aceite caliente.
Armá una deliciosa ensalada, colocando lechugas apenas rotas con las manos, escamas de parmesano, las pechuguitas y cubos de pan crocante, los podés hacer fritos o al horno.
Salseá con aderezo caesar.

5 porciones

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

Tip: Un rápido aderezo caesar en mixer: 1 taza de mayonesa, 2 anchoas, 1 diente de ajo, 1 cucharada de mostaza, perejil picado y agua o leche para aligerar.

