

SECONDI

Stick di pollo aromatizzati al rosmarino



ingredienti

300 g di petto di pollo
3 uova
due rametti di rosmarino
pangrattato
sale

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

10 min

TEMPO TOTALE

20 min

2 persone

procedimento

Tagliare il petto di pollo a fette alte circa un centimetro e mezzo, quindi riducete ogni fetta a listarelle aventi circa la stessa larghezza. Tritare finemente le foglioline del rosmarino.

In una terrina, sbattere l'uovo con una forchetta, salare e unire il rosmarino tritato, incorporandolo bene. Immergere ogni stick di pollo nell'uovo sbattuto e aromatizzato, quindi nel pangrattato.

In una larga padella, scaldare abbondante olio di semi a circa 170°C (gettandovi un pizzico di pangrattato, dovrà subito tornare a galla sfrigolando) quindi tuffarvi gli stick di pollo e cuocerli fino a doratura. Con l'aiuto di una schiumarola per fritti, trasferirli su un foglio di carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso. Servire accompagnati da fettine di limone.