

# Nuggets de pollo y verdura



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 50min , Número de porciones: **3**

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/nuggets-de-pollo-y-verdura>

## Preparación

Poner las verduras y el huevo en una batidora. Mezclar hasta que se conviertan en puré. Echar el puré en un tazón grande. Agregar el pollo picado y la sal de cebolla. Mezclar con un tenedor hasta que estén bien unidos. En una tabla de cortar grandes, extender una capa delgada de migas de pan panko, sal y pimienta. Extender la mezcla de pollo sobre el pan rallado y dejarla con 1,5 cm de espesor. Espolvorear más pan rallado, sal y pimienta encima de la mezcla de pollo. Utilizar un cortador de galletas para cortar el pollo en forma de estrella. Trasladar a una bandeja de horno ligeramente rociada con aerosol antiadherente para cocinar. Hornear en el horno precalentado a 200°C durante 14-16 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Podemos servirlo solo o acompañado de alguna salsa barbacoa por ejemplo.



## Ingredientes

- 1 paquete de Verduras congeladas
- 1 Huevo
- 250 grs. carne de Pollo picada
- 1 cucharadita/s Sal de cebolla (o sal común)
- 2 taza/s Pan rallado
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

## Categorías

Un día normal, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Familia, Plato Principal