

Pollo romano al limón



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 2

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pollo-romano-al-limon>

Preparación

Precaliente el horno a 175°C. Espolvoree cada lado de la pechuga de pollo con un poco de sal, deje reposar a temperatura ambiente 20 minutos. Combine el queso Mozzarella y Provolone en un recipiente, reservar. En un plato hondo, mezcle la harina y el huevo hasta que quede suave. En un plato separado, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, el orégano, la ralladura de limón, el ajo en polvo y la pimienta. Disponga de toallas de papel para secar el pollo. Trabajar con una pechuga de pollo a la vez, pásela por los dos lados por la mezcla de huevo, deje escurrir y repita el procedimiento en la mezcla de secos (presiones suavemente con las manos para adherir bien). Colóquelas en un plato. Vierta el aceite de oliva y el aceite vegetal en una sartén antiadherente y calentar a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente, agregue 2 piezas de pollo y fríe sin moverlos hasta que la parte inferior quede crujiente y dorada, unos 2 minutos, a continuación, utilizando pinzas metálicas girar hacia el lado opuesto y cocine hasta que estén doradas, unos 2 minutos más. Coloque el pollo frito en un plato grande cubierto con toallas de papel para drenar.

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo deshuesadas, cortadas a la mitad y machacadas
- 60 gramo/s Mozzarella rallada
- 60 gramo/s Queso provolone rallada
- 1 Huevo grande
- 1 cucharada/s Harina
- 1 taza/s Pan rallado
- 45 gramo/s Queso Parmesano rallado
- 1 cucharada/s Orégano fresco picado
- 2 cucharadita/s Cáscara de limón
- 1/2 cucharadita/s Ajo seco
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 2-1/2 cucharada/s Aceite vegetal
- 2-1/2 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 poco rebanadas de Limón para decorar

Categorías

Un día normal, Día Especial, Todo el año, Costosa, Frutas, Aves y conejos, Comida para todos los días, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Plato Principal

Coloque las piezas en una bandeja para hornear con borde, espolvorear con la mezcla de queso mozzarella y provolone hornear hasta que los quesos se derritan y las pechugas estén cocidas completamente. Retire del horno y adornar con rodajas de limón, servir caliente. Exprima el jugo de limón fresco de las rodajas sobre el pollo justo antes de disfrutar.

▫ **Tip para la receta**

Congelar pechugas de pollo durante 15 minutos para ayudar a rebanarlo más fácilmente.

