

Filetto di pollo con glassa al barbecue e patatine fritte al forno



Informazioni nutrizionali:

Calorie 397 per porzione	Fibre 3 g per porzione	Proteine 28 g per porzione	Costo per porzione € 2.12
------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

Ingredienti – 4 Porzioni:

Per il pollo glassato al barbecue:

- 1 kg di filetti di pollo disossati e senza pelle (eliminare tutto il grasso visibile).
- 1/8 di cucchiaino di pepe
- 1/2 tazza di salsa barbecue (a basso contenuto di sodio)
- 1/2 tazza di marmellata d'arance senza zucchero o di marmellata d'uva/gelatina

Per le patatine al forno:

- 3 patate di media grandezza
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di paprika in polvere

Zubereitung:

Preparazione del pollo glassato alla griglia:

- Eliminare il grasso visibile dal pollo e asciugarlo.
- Pennellare con olio da friggere la padella e metterla a fuoco medio-alto. Aggiungere il pollo alla padella, friggerlo per 4 minuti, girarlo e friggerlo per altri 3-4 minuti fino a quando non sarà più rosa.
- In una piccola ciotola, mescolare la salsa barbecue e la marmellata. Coprire e passare al microonde al 60% di potenza per 40 secondi. Distribuire uniformemente la salsa sui petti di pollo.

Per le patatine al forno:

1. Preriscaldare il forno a 400 gradi. Utilizzare la carta da forno o una teglia antiaderente.
2. Pulire le patate (si possono sbucciare se non si ama la buccia) e tagliarle a strisce da 1/8 a 1/4 di pollice. Distribuire le patate in modo uniforme nella teglia.
3. Unire l'aglio in polvere, la paprika e il pepe in una tazza. Cospargere uniformemente le patate.
4. Infornare per 25 minuti, o finché le patate non sono tenere.