



Pechugas de pollo empanadas

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 100 g de *Pan rallado*
- 30 g de *Aceite de oliva*
- 5 g de *Sal*
- 5 g de *Pimienta negra*
- 2 Ud. de *Huevo*
- 4 Ud. de *pechuga de pollo*
- 10 g de *Ajo en polvo*

Preparación

Paso 1 - Preparar los ingredientes

Comienza preparando todos los ingredientes. **Lava y seca las pechugas de pollo.** En un bol, bate los huevos y en otro bol coloca el pan rallado mezclado con el ajo en polvo, la pimienta negra y la sal.

Paso 2 - Empanar las pechugas de pollo

Sumerge cada pechuga de pollo en el huevo batido, asegurándote de que esté bien cubierta. Luego, pásala por la mezcla de pan rallado, ajo en polvo, pimienta negra y sal. Presiona ligeramente para que el empanado se adhiera bien a las pechugas.

Paso 3 - Precalentar la air fryer

Precalienta la **air fryer** a 180 grados Celsius durante unos 5 minutos. Esto asegurará que las pechugas de pollo se cocinen de manera uniforme y obtengan un color dorado.

Paso 4 - Cocinar las pechugas de pollo

Coloca las pechugas de pollo empanadas en la cesta de la **air fryer**. Rocía ligeramente con aceite de oliva para ayudar a que se doren. Cocina durante 15-20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de tiempo para asegurar una cocción uniforme por ambos lados.

Paso 5 - Servir las pechugas de pollo

Una vez que las pechugas estén doradas y crujientes, retíralas de la **air fryer**. Déjalas reposar unos minutos antes de servir. **Disfruta tus pechugas de pollo empanadas** con tu guarnición favorita.