

# Pollo frito

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4
- 
- 



## Comentario nutricional

La ventaja de utilizar aceite de oliva frente a otros aceites como el de soja o maíz para la elaboración de frituras es que resisten mejor las temperaturas de fritura manteniéndose más tiempo estable.

## Modo express

1. Lave y seque las alitas y muslitos de pollo y sáelos al gusto.
2. Ponga la harina en un bol grande, incorpore un huevo batido, la leche y la mantequilla a temperatura ambiente; bata la mezcla hasta que quede una masa fina y homogénea.
3. Reboce cada trozo de pollo en esta masa, dejando que el exceso de la misma gotee.

4. Vierta el aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180° durante 30 minutos; espere 5-7 minutos a que esté caliente e introduzca el pollo.
5. Fría las alitas y muslitos en varias tandas. Escúrralos sobre papel de cocina antes de servir.