

Crocchette di pollo e piselli

Categoria: Portate - Pollo e Selvaggina



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min
Cottura: 35 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Basso
Difficoltà: Bassa

Le crocchette di pollo con piselli, sono un piatto semplice da realizzare e nel contempo molto saporito che viene preparato con pollo, uova, formaggio e piselli; sono buone se mangiate calde ma altrettanto gustose da fredde, e possono sicuramente piacere anche ai bambini.

Le crocchette di pollo, accompagnate per esempio da un'insalata, formano un secondo piatto completo e possono essere una valida alternativa alle classiche polpette di carne di manzo o maiale; un modo alternativo quindi di gustare i filetti di pollo.



Ingredienti per le crocchette

» Cipolle cipollotto 1	» Pollo filetto di petto 500 gr
» Parmigiano Reggiano 100 gr	» Prezzemolo tritato 2 cucchiari
» Pepe macinato q.b.	» Sale q.b.
» Piselli surgelati 160 gr	» Uova 2

...per impanare

» Pangrattato q.b.	» Uova 2
-----------------------	-------------

...per friggere

» Olio extravergine di oliva o di semi (arachide o girasole)

Preparazione



Per preparare le crocchette di pollo e piselli per prima cosa mettete in una padella dell'olio d'oliva; aggiungete il cipollotto tritato e fatelo soffriggere. Quando avrà preso un bel colore dorato aggiungete i piselli, fate insaporire e aggiungete sale e pepe; lasciate stufare per circa 20 minuti a fuoco moderato, aggiungendo poco alla volta e quando serve dell'acqua calda, fino al termine della cottura. Tagliate le fettine di pollo (1), nel frattempo ponete una bisticchiera a scaldare, e quando sarà ben calda adagiatevi i filetti di pollo (2); fate cuocere i filetti per 2 minuti, girateli e continuate la cottura per altri 2 min (una cottura più lunga farebbe diventare il filetto di pollo asciutto e stopposo). Una volta cotti, adagiate i filetti di pollo su un piatto e fateli raffreddare (3).



Prendete ora i filetti, tagliateli grossolanamente, inserite i pezzi di pollo nel mixer e frullateli, fino ad ottenere un composto fine e omogeneo (4); a questo punto, trasferite l'impasto ottenuto in una ciotola, ed aggiungete il prezzemolo tritato, il parmigiano e l'uovo. Amalgamate tutti gli ingredienti e all'ultimo incorporate, delicatamente per evitare che si rompano, i piselli (5); se occorre ajustate di sale e pepe. Con l'impasto ottenuto, formate delle crocchette lunghe 5-6 cm circa (6) e larghe 3 cm;



passatele prima nell'uovo sbattuto (7) e poi nel pane grattugiato (8). Ponete in una padella abbondante olio di semi che farete scaldare e poi frigatevi le crocchette (9) fino a quando risulteranno ben dorate (3-4 minuti circa). Adagiatele le crocchette fritte su di un piatto dove avrete precedentemente steso della carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite le crocchette di pollo e piselli calde o tiepide.