

## Pechuga de pollo con corteza de almendras

La pechuga de pollo siempre puede sustituirse por verduras como la coliflor.

Si lo prefieres sin gluten, tritura parte de las almendras en una batidora con las especias para hacer harina. Como sustituto de la harina, la harina de garbanzos es adecuada con carne y verduras.

Lo mejor es hacer dos tipos (pollo y verduras) y servirlos con una deliciosa salsa. Ideal también como entrante, ¡seguro que gustará a los comensales!

Tiempo de preparación: 15 min. · Nivel de dificultad: fácil

### Cantidad

Ingredientes para 2 personas.

### Ingredientes

2 ud. Filete de pechuga de pollo (o trozos de verdura)  
2 cda Pan rallado o harina de garbanzos  
100 g Almendras tostadas  
2 ud. Huevos  
1 pizca Flor de sal con limón  
1 cda Pimienta molida Tap de Cortí  
1 pizca FOC aceite de oliva picante

### Preparación

Precalentar el horno a 200 grados (horno ventilado 180 grados).

- Picar algunas almendras o utilizar copos de almendra para que el rebozado quede crujiente. Triturar las almendras con el pan rallado y las especias en una batidora. Poner la mezcla de almendras y pan rallado en un plato llano. A continuación, colocar la harina de trigo (o más aromática: harina de garbanzos) y el huevo en un segundo plato.

- Cortar los filetes de pollo en tiras de unos 2 cm de ancho y pasarlas primero por la harina, luego por el huevo y, por último, por la mezcla de pan rallado y almendras.
- Colocar en una rejilla sobre una bandeja de horno y hornear durante unos 30 minutos hasta que estén crujientes. Gire después de 15 minutos.