

Bocconcini di pollo al forno

Perfetti per l'aperitivo dei più piccini!



In meno di mezz'ora potrete preparare delle polpettine light e molto saporite che stuzzicheranno l'appetito dei vostri bambini.

La ricetta ideale per chi ha poco tempo e vuole portare a tavola un secondo sfizioso. Un modo per valorizzare le **erbe aromatiche** come insaporitori naturali e sani.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min. + 15 min. di cottura

Ingredienti (per 3 persone)

- 2 fettine di petto di pollo
- 3 cucchiai di pangrattato
- 2 cucchiai di farina integrale
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche (rosmarino, timo, origano o quello che avete in casa)
- 4 foglie di basilico sminuzzate
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Procedimento

1. Preparare la panatura mescolando il pangrattato, la farina integrale, il sale, le erbe aromatiche e il basilico.
2. Tagliare a pezzetti il pollo.
3. Impanare bene il pollo.
4. Aggiungere l'olio e mescolare.
5. Rivestire una teglia di carta da forno e mettere i bocconcini.
6. Cuocere a forno caldo (180 °C) per circa 15 minuti o finché i bocconcini saranno dorati.