

# FILETES DE POLLO

EMPANIZADOS CON

# QUINUA *estilo Marisol*

## PREPARACIÓN DE LA QUINUA

### Ingredientes:

- 300g de quinua (2 tacitas medidoras de arroz)
- 300ml de agua (2 tacitas medidoras de arroz)

### Preparación:

1. Lavar bien la quinua hasta que el agua quede transparente.
2. Escurrir toda el agua.
3. Cocinar en la olla arrocera con la misma cantidad de agua.
4. Cuando esté lista, dejar enfriar.

### ¡MENOS CALORÍAS! USANDO UNA FREIDORA DE AIRE (AIR FRYER)

En lugar de freírlos, use la freidora de aire. ¡Quedan crocantisísimos!

- Precaliente a 200°C
- Acomode los filetes en la bandeja de la freidora (dejando espacio entre ellos) y rociarlos con un poco de aceite (usé aceite de oliva en spray) para que queden crocantes.
- Cocine a 200°C por unos 10 minutos. Sáquelos y dele la vuelta para que se cocinen por 10 a 8 minutos más.



## PREPARACIÓN DEL POLLO

### Ingredientes:

- 10-12 filetes de pechuga (punta de pechuga)
- Ajo molido, sal, pimienta, comino y orégano al gusto
- 1 taza de harina de avena (o harina sin preparar)
- 2 huevos batidos
- Aceite en cantidad necesaria

### Preparación:

1. Quitar el pequeño tendón que tienen los filetes de pollo.
2. Aderezar los filetes con ajo y los demás condimentos al gusto.
3. Preparar la mesa de trabajo con 3 platos o bandejas en línea:

- A. Avena molida salpimentada.
- B. Huevos batidos y salpimentados.
- C. Quinua cocida fría y salpimentada.



4. Pasar cada filete de pollo por la avena, luego por el huevo batido y terminar con la quinua cocida presionando un poco para que se adhiera bien.
5. Freír los filetes empanizados en abundante aceite caliente.
6. Servir calentito y crocante acompañado de la salsa barbacoa o la salsa de su gusto.

## PREPARACIÓN DE LA SALSA BARBACOA



### Ingredientes:

- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo, picado
- 1 taza de ketchup
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de salsa inglesa (salsa Worcestershire)
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de siyau
- 1/2 taza de azúcar de rubia
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado en polvo
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. En una olla a fuego medio, caliente el aceite de oliva y añadir la cebolla picada. Cocinar hasta que esté transparente.
2. Agregar el ajo picado y cocinar un minuto más.
3. Añadir el ketchup, el vinagre de manzana, la salsa inglesa, la mostaza, la miel y el siyau. Remover bien para mezclar todos los ingredientes.
4. Incorporar el azúcar rubia, el pimentón ahumado y el comino. Mezclar hasta que el azúcar se disuelva por completo.
5. Reducir el fuego (bajo) y cocinar la salsa durante unos 20 minutos, sin dejar de mover para evitar que se pegue.
6. Retirar del fuego y dejar enfriar.
7. Cuando esté frío, verter en la licuadora o procesadora de alimentos y triturar hasta obtener una textura suave.
8. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Si desea un sabor picante, puede agregar unas gotas de salsa tabasco.

# Filetes de Pollo

empanizados con

# Quinua

*estilo Marisol*

Por: MARISOL  
Fotos: Gabriela Nakayoshi

**KYODAI**  
*market*

En Kyodai Market encontrará quinua blanca, roja, negra y mixta  
[www.kyodaimarket.com](http://www.kyodaimarket.com)

Mix de quinua blanca y roja

Acompañe con salsa barbacoa o la salsa de su preferencia

¡La costra de quinua queda súper crocante y deliciosa!

