

Pechuga de pollo rellena en corteza de panko con salsa teriyaki con miel y cebolla

Tiempo total **35 Mins.** 5 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2653 kJ / 630 Kcal

Grasas: **28,7 g** Proteínas: **50 g**
Carbohidratos: **41,8 g**

INGREDIENTES

4 porciones

- 4** filetes de pechuga de pollo
- 2** lonchas de jamón cocido
- 2** lonchas de queso
- 6,5 cucharadas** Kikkoman Salsa Estilo Japonés con Sabor a Teriyaki Barbacoa y con Miel
- 2** huevos pequeños
- 6 cucharadas** de harina
- 9 cucharadas** Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
- 4** Aceite para freír cebollas
- 1,5 cucharadas** de aceite vegetal (para la salsa de cebolla)
- 1 cucharadita** de almidón de maíz o de patata
- 1,5 cucharaditas** de mostaza
- Chile en polvo
- Pimienta recién molida
- Además: palillos

PREPARACIÓN

Pasos 1

Con un cuchillo afilado, hacer una abertura en los filetes de pechuga de pollo. Partir por la mitad las lonchas de jamón y queso, y rellenar los filetes de pechuga con media de cada una. Cerrar las aberturas con palillos de dientes y pintar los filetes de pechuga de pollo con 4 cucharadas de Salsa Teriyaki BBQ con miel Kikkoman.

Pasos 2

Batir los huevos en un plato hondo. Poner la harina y el pan rallado panko en un plato hondo cada uno. Primero, pasar los filetes de pechuga rellenos por harina; luego, por el huevo batido y, a continuación, por el pan rallado panko.

Pasos 3

En una sartén grande y alta, calentar el aceite (a 170-180 °C), freír los filetes de pechuga empanados hasta que estén crujientes y dorados; a continuación, dejarlos escurrir en papel de cocina y mantenerlos calientes.

Pasos 4

Pelar las cebollas, cortar en aros finos y dorar en 1-2 cucharadas de aceite caliente durante unos 10 minutos. Regarlas con el resto de la Salsa Teriyaki BBQ con miel y 200 ml de agua, llevar a ebullición y dejar reducir un poco. Disolver el almidón de patata o maíz en agua fría, añadir a la salsa, volver a llevar a ebullición y sazonar con mostaza, chile en polvo y

pimienta.

Pasos 5

Retirar los palillos de los filetes de pechuga de pollo. Colocar los filetes de pechuga con la salsa teriyaki con miel y cebolla sobre el plato y servir. Una ensalada mixta queda ideal como acompañamiento