

Cómo Freír Aves de Corral



Freír en sartén: Saladmaster te permite freír el pollo sin aceite o grasa añadida.

Cómo: Calienta una sartén grande o pequeña a fuego medio de 2 a 3 minutos, hasta que unas gotas de agua salpicadas sobre su superficie formen perlititas que bailan y se deslizan. Añade los trozos de pollo, presionándolos contra el fondo y los lados de la sartén. Para una opción más saludable, retira la piel y la grasa antes de cocinar. La carne se puede pegar, pero se despegará al dorarse. Pon la tapa ligeramente entreabierta sobre la sartén. Cuando la carne se despegue, dale la vuelta y cocina hasta que los trozos estén dorados y bien hechos, aproximadamente unos 10 minutos.

Valoración:

