

Episodio 8:

Carne Mechada de Pavo (Turkey Meatloaf)

Y Pedazos de Pollo Empanado (Breaded Chicken Tenders)

- Chef Julie

CARNE MECHADA DE PAVO

Ingredientes:

- Pavo molido
- Zanahorias ralladas
- Pimientos Rojos Picado
- Queso
- Cebollas Roja Picado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 365 grados
 2. En un envase molido, mezclar la carne de pavo, zanahoria rallada, pimientos rojos picada, queso y cebolla roja picada.
 3. Formar en un pan y colocar en horno.
 4. Cocinar en el horno durante 30-45 minutos.
-

PEDAZOS DE POLLO EMPANADO

Ingredientes:

- Harina de Trigo
- 2 Huevos batidos con una taza de agua
- Pan Rallado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados
2. Preparar los envases:
 - A. Vierta la harina en un bol y migas de pan a otro.
 - B. Batir 2 huevos y mezclar 1 taza de agua en el último plato.
3. Empezar Empanar:
 - C. Cubra el pollo sin hueso en el recipiente la harina de trigo.
 - D. Sumergir el pollo en el envase con huevo.
 - E. Por último cubrir el pollo con el pan rallado.
 - F. Coloque el pollo en una bandeja de horno.
4. Cocinar en el horno durante 15-20 minutos.

TACO DE POLLO EMPANADO (Breaded Chicken Tacos)

Ingredientes:

- Tortilla (tacos blandos o duros)

- SE CREATIVO! Añadir cualquier tipo de ingrediente que más te guste; aquí algunos ejemplos:

- Lechuga
- Tomates
- Los frijoles preparados con pimienta
- Salsa picante

Instrucciones:

1. Después de cocinar las Ofertas de Pollo Empanados. Saque el pollo y colocarlo en algunos tacos.
2. Entonces sólo tiene que añadir los ingredientes que más te gusten.