

Febrero 2020

Gacetilla CINCAP

## ¿COMO DAR UN TOQUE DISTINTO A LAS MILANESAS DE POLLO?

Las milanesas son una de las preparaciones clásicas de nuestra cocina. Muchas veces nos sacan de apuro y, además, nos encantan. Desde CINCAP, les dejamos una recopilación de los mejores rebozadores alternativos para dar un toque diferente a nuestras milanesas de pollo de todos los días.

Las milanesas son un clásico argentino. Son el plato favorito de gran parte de nosotros y es uno de los más extrañados por quienes van a vivir a otros países. Hay locales de comida dedicados exclusivamente a ofrecer variedad de milanesas.

Las milanesas de pollo pueden hacerse con filetes de pechuga, con las llamadas “supremitas” (*inners*) o con la pata-muslo deshuesada, según gusto de cada uno. Además, son muchas las formas de pollo que podemos preparar “a la milanesa”: bastoncitos, “chicken fingers”, cubitos, que lucen diferente en el plato y atraen a los más chicos.



### Rebozadores originales

Además de usar pan rallado o galletas molidas, se puede rebozar con todo lo que nos permita la imaginación. Luego de mucha revisión, acá está nuestra selección de las mejores 7 ideas para empanar las milanesas de pollo. Y, para finalizar, unos consejos adicionales para no fallar en el resultado final.

**Panko.** Ideal para lograr una costra crujiente y liviana a la vez, es el denominado “pan rallado

japonés” (aunque también es habitual en otros países asiáticos). Se trata de un pan rallado que se elabora únicamente con la miga de un pan japonés típico en cuya preparación se incluye leche, y que se pica en fresco, siendo los trozos resultantes más grandes e irregulares, y con un sabor y textura característicos. Puede comprarse como tal o bien podemos hacer una versión casera del mismo. Para hacer tu propio panko, podés seguir el paso a paso de la receta haciendo click [ACÁ](#) o en el siguiente [VIDEO](#).

**Copos de maíz (¡sin azúcar!).** Otra opción ideal para lograr crocancia y un color bien dorado. Sólo hace falta triturar los copos. Para esto, podemos introducirlos en una bolsa para horno y pasar por encima el palo de amasar varias veces, o bien usar una procesadora, pero cuidando de no pasarse, ya que no deben quedar hechos polvo, sino en trocitos pequeños. Luego, podemos saborizar con pimentón, ajo, perejil, o lo que queramos.

**Copos de puré de papa (ipuré instantáneo!).** No hay que hidratarlo. Simplemente, rebozar los alimentos al igual que lo hacemos habitualmente, pero reemplazando el pan rallado por las escamas de puré. ¡Queda delicioso!

**Polenta (harina de maíz).** Al igual que con los copos de maíz y los copos de puré de papa, este rebozado no sólo queda muy rico, sino que también es una opción libre de gluten, apta para personas con enfermedad celíaca (verificando siempre la aptitud del producto en el listado oficial de Alimentos Libres de Gluten).

**Con cerveza.** Se utiliza para obtener una textura crujiente en las frituras. Este tipo de cocción sella los sabores y cocina el contenido rápidamente con vapor caliente, producto del alcohol que se evapora. Se puede realizar con cualquier variedad de cerveza, cada una de las cuáles le aportará un toque distinto al sabor y textura finales. Para conocer el paso a paso de cómo rebozar con cerveza, [hacé click ACÁ](#).

**Semillas de sésamo y miel.** Casi todas las semillas son muy buenas para enriquecer cualquier rebozador y también para usarlas como rebozador mismo. Para esto último, debemos pintar con miel un filete de pollo, rebozar con las semillas de sésamo y luego al horno. Hay que prestar atención a la cocción para que no se quemen las semillas y tomen gusto amargo.

**Avena.** Una opción muy saludable para rebozar. Se puede utilizar avena extrafina, arrollada, entera o bien triturada con el palo de amasar. También puede mezclarse con semillas, salvado de avena o de trigo. Esta mezcla, además de dar un sabor particular, aporta una gran cantidad de fibra.

#### **Tips para personalizar el pan rallado tradicional.**

**Rebozado de pan rallado con frutos secos.** La mezcla del pan rallado con frutos secos picados

como nueces, avellanas o almendras le dan un toque muy especial.

**Pan rallado con queso parmesano.** Mezclar el pan rallado con el parmesano rallado y el perejil (u otras hierbas o especias), para tener un rebozador “a la italiana”.

**Rebozado de pan rallado con especias.** Habitualmente saborizamos los empanados con ajo y perejil. Sin embargo, podemos enriquecer el pan rallado con muchas otras hierbas frescas y especias como orégano, albahaca, pimentón e incluso un toque picante con pimienta de cayena o ají molido. ¡Ni hablar de agregar vegetales deshidratados como cebolla en polvo o en escamas!

#### **Acerca del ligue...**

El ligue puede ser de huevos batidos solos, o con el agregado de leche, agua o soda. Otra opción, para los alérgicos o intolerantes al huevo, es utilizar una mezcla de harina de garbanzos (1 1/2 cucharada) con agua fría (2 cucharadas). Esto dará además un toque de sabor distintivo. En cualquier caso, pueden agregarse distintos condimentos para dar un toque de sabor adicional a las milanesas.

Las combinaciones de distintos rebozadores y ligues entre sí también pueden tener resultados interesantes...¡no hay que dejar de experimentar en la cocina! *¿Probamos?*