

## Nuggets di pollo, la ricetta americana delle pepite fritte senza errori

Autore: Claudia Scorza

Data: 17 Aprile 2020



Si sa quanto gli americani amino i cibi fritti e i **nuggets di pollo** sono proprio un **piatto fritto sfizioso** da mangiare come secondo o come **aperitivo finger food**.

Si tratta, infatti, di **bocconcini o pepite di pollo**, passate in pastella, nel pangrattato e poi fritte in olio bollente.

In America si trovano facilmente nelle tavole calde e nei *fast food*, ma noi possiamo realizzare questa ricetta *home made* rendendola un po' più sana partendo proprio dall'origine e dalla qualità degli ingredienti.

Ecco la **ricetta originale dei nuggets di pollo da fare a casa** per una cena diversa dal solito che delizierà i palati degli adulti e dei bambini più golosi.

# Come preparare i nuggets di pollo in casa con la ricetta semplice

## Ingredienti per 30 *nuggets*:

- 500 gr di petto di pollo
- 45 gr di cipolla bianca
- 1 spicchio d'aglio
- 80 gr di pane in cassetta
- 1 cucchiaino di sale fino
- 1 cucchiaino di senape
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 80 gr di farina
- 1 uovo
- 80 gr di latte
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale fino q.b.
- pangrattato q.b.
- ½ lievito istantaneo per preparazioni salate
- olio di semi q.b.

## Procedimento:

Iniziate a **preparare i nuggets di pollo** tagliando a pezzetti il [petto di pollo](#) e affettando in modo grossolano la cipolla. Prendete i bocconcini di pollo e metteteli nel mixer, poi aggiungete il pane tagliato a pezzi, un cucchiaino di sale fino, la cipolla affettata, l'aglio, la [salsa di soia](#) e la senape e tritate fino ad ottenere un impasto morbido e amalgamato, simile a quello delle polpette.

A questo punto dedicatevi alla preparazione della pastella per la **panatura dei nuggets**. Prendete una ciotola e stemperate la farina con il latte, aggiungete l'uovo e mescolate con una frusta. Ora unite il lievito e un filo d'olio, amalgamate bene gli ingredienti e, infine, aggiustate di sale.

Prendete di nuovo l'impasto dei *nuggets* e create le vostre crocchette, utilizzando una pallina di impasto da circa 30 gr per volta, modellandola con le mani a forma di goccia appiattita. Una volta esaurito l'impasto, passate ogni pepita nella pastella e poi nel pangrattato e friggete in abbondante olio caldo. Quando saranno dorate da entrambi i lati, scolate i *nuggets* mettendoli su della carta assorbente da cucina e serviteli ancora ben caldi in compagnia di qualche salsina a piacere.

Leggi anche:

- [Le migliori ricette americane salate](#)
- [8 ricette per una perfetta colazione americana](#)
- [Torte americane, le ricette più golose](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/nuggets-di-pollo-la-ricetta-americana/>

Generato il 20/04/2025