

FINGERS DE POLLASTRE

2 pits de pollastre en filets gruixuts

1 ou

50 ml de llet

15 ml de mostassa de Dijon

2 g de pebre vermell dolç

60 g de pa ratllat

40 g de flocs de civada

30 g de farina de blat de moro groga sense coure (no Maizena) (opcional)

Oli d'oliva verge extra

Pebre

Sal

Aixugar els pits de pollastre amb paper de cuina, retirar els possibles excessos de greix, salpebrar i tallar en tires d'un dit de gruix. Batre l'ou i barrejar en un recipient o plat profund amb la llet, la mostassa, una mica d'oli d'oliva i el pebre vermell. Introduir el pollastre i procurar que es cobreixi bé. Tapar amb paper film i deixar reposar, com a mínim, 30 minuts.

Preescalfar el forn a 200°C i preparar una safata greixant-la amb oli d'oliva. Triturar el pa de manera casolana (reservar un bon pa deixant que s'assequi, o torrar-lo). Millor fer una textura irregular i una mica gruixuda.

Combinar amb els flocs de civada i la farina de blat de moro. Si no es disposa de farina de blat de moro, usar només flocs de civada. Barrejar molt bé. Cal procurar que els flocs de civada siguin fins. Es poden triturar una mica amb el pa si fes falta.

Escórrer cada tira de pollastre i arrebossar-la amb la mescla de pa i cereals. Deixar sobre la safata preparada. Polvoritzar amb una mica d'oli d'oliva, o pintar-les amb suavitat usant un pinzell de cuina. Enfornar durant uns 18-20 minuts, fins que s'hagin daurat bé.