



Share Your Foodways



Cashew Chicken

by Emily Arrisicato Pappagallo

Yield: 4 Servings

Prep time: 5 minutes

Total time: 10 minutes

Ingredients

- 4 chicken breasts or cutlets, cut into 2-3 layers each
- 1 cup roasted cashews (salted or unsalted)

Directions

1. Tenderize (pound) the chicken slices until thin. You can use a tenderizing hammer, a rolling pin, or heavy wooden spoon.
2. Crush the cashews into small pieces. You can do this in a blender or by hand (place the cashews into a large sealable bag and crush with a rolling pin or heavy wooden spoon).
3. Pour the cashew pieces onto a plate or shallow dish; press the pounded chicken pieces into the cashews, coating each side.
4. Place the chicken in an oven-proof dish or on a cookie sheet and bake at 425 degrees until cooked, 20-30 minutes.

Note: This same method can be used with fish; if using fish, do not tenderize.



Scan the QR code to watch how to make this and other recipes.

Share Your Foodways is a project of Division of Folklife and Cultural Heritage at the Arts Institute of Middlesex County. Funding provided by the Middlesex County Board of County Commissioners, the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts, and the National Endowment for the Arts.



Share Your Foodways



Pollo al cajuil

por Emily Arrisicato Pappagallo

Producir: 4 Porciones

Prep time: 5 minutos

Total time: 10 minutos

Ingredientes

- 4 pechugas o chuletas de pollo, picar cada una en 2 or 3 pedazos
- 1 taza de cajuil asado (con o sin sal)

Direcciones

1. Macerar el pollo hasta que cada pedazo quede finito. Use un martillo para macerar carnes, una cuchara de madera gruesa, o rodillo.
2. Triture el cajuil en pedazos pequeños. Use su mano (colocar las nueces en una funda sellada y aplaste con un rodillo o cuchara gruesa), o una licuadora.
3. Servir el cajuil en un plato llano, colocar el pollo encima de la nuez, presionar el pollo en la nuez hasta que quede cubierto el pollo por ambos lados de la nuez.
4. Colocar el pollo en una bandeja de hornear, o bandeja de galletas. Hornear a 425 grados por 20-30 minutos o hasta que quede cocido el pollo.

Nota: Este método se puede usar con pescado. No ablande el pescado.



Escanea el código QR para ver cómo hacer esta y otras recetas.

Share Your Foodways es un proyecto de la División de Vida Folclórica y Patrimonio Cultural del Instituto de Artes del Condado de Middlesex. Financiamiento proporcionado por la Junta de Comisionados del Condado de Middlesex, el Consejo Estatal de las Artes de Nueva Jersey, una agencia asociada del Fondo Nacional de las Artes y el Fondo Nacional de las Artes.