

KUKORICAPELYHES CSIRKEMELL

1 adag tartalma: 402 kcal, fehérje: 38,8 g, zsír: 12,3 g, szénhidrát: 33,4g

A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk, a kukoricapelyhet durvára törjük, majd összeállítjuk a sűrű palacsintatésztát.

A lisztet az egész tojással és annyi tejjel keverjük csomómentesre, hogy elég sűrű legyen ahhoz, hogy bevonja a csíkozott csirkehúst.

A húst sózzuk, borsozzuk és a palacsintatésztába forgatjuk.

A palacsintatészta után a húsokat a kukoricapelyhebe forgatjuk, enyhén

megnyomkodjuk és a felesleget óvatosan lerázzuk.

A beforgatott hússzeleteket sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk. (Nagyon vékonyan kenőtollal bekenhetjük a sütőpapírt olajjal, de e nélkül is nagyon finom ropogósra sül.)

Előmelegített sütőben, közepes hőfokon addig sűtjük, míg enyhe világosbarna színt nem kap (25-30 perc).

HOZZÁVALÓK: (4 adaghoz)

500 g csirkemell
1 db tojás
100 g teljes kiőrlésű liszt
~1,5 dl tej
100 g kukoricapelyhe
só
bors

Összeállította:

Stárkné Szabó Eszter dietetikus
www.legyenkerek.hu

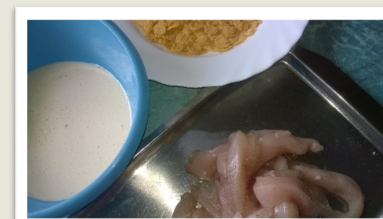


www.legyenkerek.hu

Az elkészítés képekben:



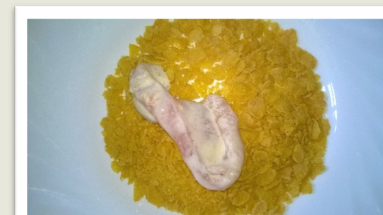
1.



2.



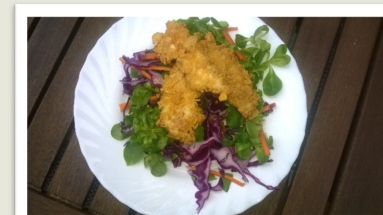
3.



4.



5.



6.

TIPP:

Jól illik hozzá a krumplipüré savanyúsággal, de nyáron kínáljuk salátával, így sokkal egészségesebb, könnyű, nyári vacsoraétel.

www.legyenkerek.hu