

Fűszeres rántott csirkecomb filé

2	50	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

- 8 db csirke felső comb filé
- durva zsemlemorzsa
- 2 ek. dijoni mustár
- 1 aprított petrezselyemzöld
- 2 db tojás
- só
- őrölt fekete bors
- napraforgó olaj



1. Távolítsuk el a csirkéből a inakat, s helyezzük a húst két réteg fólia közé. Sodrófával klopfoljuk és sodorjuk a szeleteket a másfélszeresére és egyenletes vastagságúra.
 2. A hússzeleteket sózzuk, borsozzuk, dörzsöljük be mustárral, és szórjunk rájuk friss, aprított petrezselyemzöldet.
 3. Mártuk a hússzeleteket felvert tojásba.
 4. Forgassuk a húst morzsába. Annyi olajat öntsünk a serpenyőbe hogy 1 cm mélységű legyen és hevítsük fel. A szeletek 4-5 perc alatt sülnek aranybarnára. Itassuk fel róluk az olajat, és forrón tálaljuk.
- T. A klopfolással megpuhítjuk a húst, elősegítjük az egyenletes átsülést. A sütőolaj szintje a serpenyőben a hússzeletek vastagságának a fele legyen. Sütés után a szeleteket sütőben tartsuk a tálalásig melegen. A friss aprított tárkonyt is használhatjuk a fűszerezéshez.



Google Play



App Store

