

Rántott csirkemellfilé



Hozzávalók:

4 fél bőr nélküli csirkemellfilé (60-70 dkg),
só, őrölt fekete bors, 10 dkg finomliszt, 2-3
tojás, 15 dkg zsemlemorzsa
a sütéshez: bő olaj

1. A fél csirkemelleket lapjában félbevágjuk, majd nem túl vékonyra kiverjük. Esetleges inas részeit bevágjuk, majd a húst megsózzuk, megborsozzuk (utóbbi el is maradhat).
2. A lisztbe, a fölvert tojásba meg a zsemlemorzsaába forgatva bundázzuk, utóbbiban tenyérrel még egy kicsit ellapítjuk. Ezután bő, forró olajban oldalanként 2-2,5 perc alatt szép világosbarnára sütjük. Konyhai papírtörlőre szedve lecsöpögtetjük.
3. Nagy adag salátával tálaljuk, de természetesen illik hozzá a párolt rizs, sült krumpli és savanyúság is.

Jó tanács

- Miután frissen sütvé az igazi, jó tudni, hogy panírozva, frissentartó fóliával letakarva, hűtőszekrényben 2 napig eláll, így frissen süthetjük, amikor csak kedvünk szottyán rá.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 461 kcal