



Hozzávalók:

4 fél bőr nélküli csirkemellfilé (60-70 dkg), só, őrölt fekete bors, 10 dkg finomliszt, 2 nagy 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, a vastagságától függően oldalanként 1,5-2,5 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 1-2 napig eláll, így frissen süthetjük, amikor csak kedvünk szottyán rá.
- Ahogyan a videóban is látható, a zsemlemorzsaát 1/3-1/2 arányban szezámmaggal, mandulalapocskákkal, reszelt sajttal vagy éppen kókuszreszeléssel is összekeverhetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (köret nélkül): 461 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.