

Nyeles, szezámos rántott csirkeszárny (lollipop)



Hozzávalók:

16 húsos csirkeszárny

a pácoláshoz:

1 liter tej, 4 dkg só, 4-5 gerezd fokhagyma

a bundázáshoz:

7-8 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 4 evőkanál szezámmag, 6 evőkanál zsemlemorzsa a sütéshez:

bő olaj

a kencéhez:

ketchup, Erős Pista, worchrster, sötét szójaszós

1. A csirkeszárnyakat a videóban látható módon készítjük elő, majd sós, zúzott fokhagymával fűszerezett tejbe áztatjuk.
2. Letakarva néhány órára hűtőszekrénybe rakjuk.
3. Ezután lecsöpögtetjük, a lisztbe, a fölvert tojásba és a szezámmaggal összeforgatott zsemlemorzsaiba forgatva bundázzuk.
4. Bő, közepesen forró olajban a kisebbeket 6, a nagyobbakat 8 perc alatt aranybarnára sütjük. Jól lecsöpögtetjük.
5. Ketchupból, Erős Pistából, worchesterrel, szójaszósszal és mézzel édesítve egy öntetet keverünk. Tálalásor ebbe forgatjuk bele a kisült húsokat, és így falatozzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 864 kcal • fehérje: 47,6 gramm • zsír: 57,5 gramm • szénhidrát: 38,8 gramm • rost: 2,5 gramm • koleszterin: 333 milligramm

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