

## Panko morzsa (szilánkos kenyérmorzsa vagy japán zsemlemorzsa)



A panko morzsát - japán "zsemlemorzsát" - egyre többen ismerik nálunk is. Semleges íze ugyanis lehetővé teszi, hogy ne csak az olyan hagyományos japán ételekhez használjuk, mint például a tonkatsu, hanem bármely olyan fogáshoz, amit egyébként

zsemlemorzzával készítenénk.

A panko titka nem az alapanyagában rejtőzik, hanem a szerkezetében. Amíg a zsemlemorzsa apró szemcsékből áll, addig a panko szemcsemérete a felületét tekintve ennek a többszöröse. Fehér színű, szilánkos állagú, pehelyszerű és könnyű, kissé szárazabb is. Mindezeknek köszönhetően sütési tulajdonsága is eltér az általunk megszokott morzsáétól. Nedvszívó képessége jóval kevesebb a zsemlemorzsaénál, így sütéskor kevesebb zsiradékot szív magába. Tehát egy pankoval panírozott rántott csirke kevesebb zsírt tartalmaz mint a hagyományos rántott csirke, így kevesebb a kalória benne, ennél fogva egészségesebb. Az pedig csak ráadás, hogy a bundája ropogósabb, felülete borzas, tetszetősebb.