

Rántott csirkecomb joghurtos kukoricasalátával



Hozzávalók:

4 szép nagy csirkecomb (4×25 dkg), 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 5-6 evőkanál finomliszt, 3 tojás, 8-10 zsemlemorzsa

a sütéshez:

bőven olaj

a joghurtos kukoricasalátához:

60 dkg fagyasztott morzsolt kukorica (lehet konzervkukorica is), 1 kisebb szál póréhagyma (10-12 dkg), 2 szép alma (50 dkg), 1 nagy doboz (400 g) natúr görög joghurt, 1 csapott kiskanál só, 2-2 evőkanál citromlé, porcukor és mustár, 1 csapott

mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kis csokor petrezselyem

1. A kukoricát szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük. A póré meg tisztítjuk és vékony karikákra vagy félkarikákra, az almát kis kockákra vágjuk. Mindet tálba szórjuk, a joghurtot ráöntjük. Megsózzuk, a citromlével, a porcukorral és a mustárral kellemesen pikánsra ízesítjük, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük. Összekeverve félretesszük.

2. A combokat a forgónál kettécsapjuk, majd bőrüket lehúzzuk. Ezután a húst megmossuk, lecsöpögtetjük, és a sóval meg a borssal alaposan bedörzsöljük. A lisztben meghempergetjük, majd először a fölvert tojásba, azután a zsemlemorzsaába forgatjuk.

3. Bő, közepesen forró olajban, éppen csak közepes lángon, 12-15 perc alatt lassan aranybarnára sütjük, közben többször megforgatjuk. A rántott csirkecombnál a sütés különösen fontos művelet, hiszen ha túlsütjük kiszárad, fordított esetben a csontnál véres marad. Ezért célszerű, amikor úgy gondoljuk, hogy megsült, egy húst deszkára emelni, és villával a legvastagabb részén, a csont mentén megszurkálni. Ha véres lé folyik belőle, tegyük még vissza, ellenkező esetben elkészült.

4. Szalvétára szedve lecsöpögtetjük. Köretnek kínáljuk hozzá a joghurtos kukoricasalátát.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 725 kcal

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