



Hozzávalók:

80 dkg csirkemellfilé, 1 púpozott kiskanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors, 1 csapott kiskanál origanó, 1 kiskanál pirospaprika, 1/3 kiskanál csípős pirospaprika vagy csilipor, 2 evőkanál olaj

a fűszeres liszthez:

20 dkg finomliszt, 10 dkg kukoricaliszt, 2/3 kiskanál só, 1 csapott kiskanál őrölt gyömbér, 1 kiskanál őrölt fehér bors, 1 kiskanál őrölt fekete bors, 2 kiskanál fokhagyma granulátum (lehet fokhagymás só is), 4 kiskanál pirospaprika, 1/2 kiskanál kakukkfű, 1/2 kiskanál bazsalikom, 1/3 kiskanál origanó, 1 kiskanál zellersó

(celery salt), a kiskanál mustármag

az I. változathoz (80 dkg húshoz)::

a fűszeres liszt fele, 3 nagy tojás, kb. 15 dkg natúr kukoricapehely

az II. változathoz (80 dkg húshoz):

a fűszeres liszt másfélszerese, 2 tojás, 5 dl hideg víz, 6 dkg natúr kukoricapehely

az III. változathoz (80 dkg húshoz)::

a fűszeres liszt

a sütéshez: bő olaj

1. A csirkemellet kb. 1 centi vastag hosszúságú csíkokra (szalagokra) vágjuk. A sóval, a fűszerekkel és az olajjal jól összekeverjük.

2. A fűszeres liszthez a hozzávalókat összekeverjük.

3. Ha az első változatot készítjük el, akkor a csirkecsíkokat a fűszeres lisztbe, majd a fölvert tojásba, azután a durvára tört kukoricapehelybe forgatva bundázzuk. Bő, kb. 175 °C-os olajban kb. 3 perc alatt megsütjük.

4. Ha a második változatot készítjük el, a pácolt csirkefalatokat a fűszeres liszt egyharmadában megforgatjuk. A többi fűszeres lisztet a tojásokkal és a hideg vízzel simára keverjük. A kukoricapehelyt beleforgatjuk, 10 percre félretesszük, hogy a pehely egy kicsit fölpuhulhasson. A lisztezett csirkefalatokat egyesével ebbe a masszába forgatjuk, és bő, kb. 175 °C-os olajban kb. 4 perc alatt megsütjük.

5. Ha a harmadik változatot választjuk, akkor a pácolt húsokat a lisztben jó alaposan megforgatjuk. Ezután kettesével-hármasával néhány másodpercre hideg vízbe mártjuk, majd

Csirkemellcsíkok KFC stílusban

újra a lisztbe forgatjuk, és a felesleget leütögetjük róla. Bő, kb. 175 °C-os olajban kb. 3 perc alatt megsütjük.

5 főre

Elkészítési idő: fajtánként 30 perc

Egy adag átlag: kb. 550 kcal

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