



Hozzávalók:

60-70 dkg levesben főtt csirkehús (legfinomabb a comb), 1 kiskanál frissen reszelt vagy feleannyi szárított porított gyömbér, 15-20 dkg dióbél, 4 tojásfehérje, 4 evőkanál finomliszt

a sütéshez:

bő olaj

1. A csirkehúst kb. 3 centis kockákra vágjuk, a gyömbérrel fűszerezzük, és 20 percig érleljük. Ezalatt a diót durvára vágjuk.
2. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, majd evőkanalanként óvatosan ráosztjuk, és beleforgatjuk a lisztet. A húsdarabokat először ebbe mártjuk, azután a dióban meghempergetjük, és kis adagokban, bő, forró olajban 3-4 perc alatt megsütjük, szalvétára szedve lecsöpögtetjük.
3. Burgonyapürével és fejes salátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag (köret nélkül): 655 kcal • fehérje: 52,4 gramm • zsír: 37,9 gramm • szénhidrát: 25,9 gramm • rost: 3,8 gramm • koleszterin: 64 milligramm