



Hozzávalók:

8 nagyobb csirkecomb, 1 csapott evőkanál só, 1 kiskanál őrölt fekete bors, 7-8 evőkanál finomliszt, 5 tojás, 18-20 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

bőven olaj

1. A húsról a bőrt ujjunkkal alányúlva, fellazítva lefejtjük – természetesen aki szereti, rajta hagyhatja a bőrét, majd a combokat a forgónál kettécsapjuk. Ezután megmossuk, lecsöpögtetjük, és a sóval meg a borssal alaposan bedörzsöljük.
2. A fűszerezett csirkecombokat lisztben meghempergetjük. Először a fölvert tojásba, majd a zsemlemorzsaába forgatjuk.
3. Bő, közepesen forró olajban, inkább kis mint közepes lángon, 15-20 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 – vagyis mintegy 15 perc után – 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 főtt, petrezselymes burgonya illik hozzá, amit a hús sütéséhez használt olajjal egy kicsit meglocsolunk.

Jó tanács

- Sütéskor ne keverjük a felső- és az alsócombokat, mert nem sülnek meg egyszerre; vagy figyeljünk arra, hogy az alsókat hamarabb kivegyük.
- A bundázáshoz való zsemlemorzsa felét/harmadát az egészségesebb zabkorpával is helyettesíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag (4 fél comb köret nélkül): 886 kcal • fehérje: 79,5 gramm • zsír: 32,6 gramm • szénhidrát: 69,0 gramm • rost: 0,7 gramm • koleszterin: 522 milligramm