



Hozzávalók:

4 csirkecomb, kb. 1 kiskanál só vagy ételízesítő por, 2-3 tojás, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 közepes gerezd fokhagyma, 12 dkg földimogyoró (esetleg sós is lehet), kb. 10 dkg finomliszt a sütéshez:
bőven olaj

1. A csirkehúsról a bőrt lefejtjük, majd a combokat a forgónál kettévágjuk. A sóval vagy ételízesítővel bedörzsöljük, félretesszük.
2. A tojásokat felferjük, a borssal meg az áttört fokhagymával fűszerezzük. A mogyorót durvára vágjuk.
3. A combokat először a lisztbe, azután az ízes tojásba forgatjuk, majd a mogyoróban meghempergetjük úgy, hogy jól bele is nyomkodjuk, nehogy lehulljon róluk.
4. Közepesen forró bő olajban, nem túl nagy lángon, többször megforgatva oldalanként kb. 10-10 percig sütjük.
5. Végül papírszalvétára szedve a felesleges olajat leitatjuk róluk. Burgonyapüré vagy párolt rizs illik hozzá köretnek.

Jó tanács

- Mandulával vagy dióval is ugyanilyen finom.
- Comb helyett csirke- vagy pulykamellet is süthetünk ugyanígy, de annak 10 perc sütés is elég.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (köret nélkül): 567 kcal • fehérje: 47,5 gramm • zsír: 31,8 gramm • szénhidrát: 22,6 gramm • rost: 2,5 gramm • koleszterin: 202 milligramm