



Tejfölben pácolt rántott csirke

Hozzávalók

- 50 dkg csirkemellfilé
- 0.67 tasak Csirke fűszerkeverék
- 13 dkg tejföl
- 1 db tojás
- 15 dkg liszt
- 3 dl olaj

Elkészítés

1. A csirkét vékony szeletekre vágjuk.
2. A fűszerkeveréket simára dolgozzuk a tejföllel és a tojással, majd alaposan megforgatjuk benne a hússzeleteket és fél órára hűtőbe tesszük.
3. Óvatosan kiemeljük a tejfölös pácból a húsokat és megforgatjuk a lisztben, ezután forró olajban aranybarnára sütjük.

Tápérték adatok

Szénhidrát	30.98 g
Energia	1020.15 kcal
Zsír	83.8 g
Fehérje	35.58 g
Telített zsírok	14.13 g

🕒 55 Perc

⊕ 4 adag