Devolay-szelet

Hozzávalók

- 20 g Maggi Ízvarázs Ételízesítő 10 féle zöldséggel
- 4 Broiler vagy sütnivaló csirke, csak hús, nyers
- 3 ek Vaj, sózott
- 2 ek petrezselyem
- 2 ek citromlé
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db tojás
- 100 g liszt
- 100 g zsemlemorzsa
- 1 csésze Olaj, repce
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. Finoman klopfoljuk ki a csirkemelleket. Ügyeljünk arra, hogy ne szakítsuk el a húst – a klopfolás előtt tegyünk minden csirkemelldarabot egy eldobható műanyag zacskóba.

2. A vajat keverjük össze apróra vágott petrezselyemmel, adjunk hozzá sót és néhány csepp citromlevet. Ízesítsük átnyomott fokhagymával.

3. Minden kiklopfolt csirkemellszeletre petrezselymes vajat kenünk, megszórjuk Maggi Ízvarázzsal, majd mindegyik szeletet feltekerjük és fogpiszkálóval vagy cérnával rögzítjük.

4. Következik a panírozás – a tojást egy tálba törjük és összekeverjük. Sózzuk, borsozzuk. A lisztet és a zsemlemorzsát mély tányérokba készítjük. Minden szeletet egymás után beleforgatunk a lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába.

5. Egy serpenyőben hevítsünk fel néhány evőkanál olajat, és kis lángon süssük egyenként a szeleteket körülbelül 12-15 percig. A panírnak aranyszínűnek kell lennie, a szeletnek pedig belül lédúsnak, de alaposan átsültnek. Akkor lesz tökéletes a végeredmény, ha a vaj kiszivárog belőle.

6. Tálaljuk kedvenc köretünkkel – sárgarépával, borsóval és főtt burgonyával a legjobb.

Tápérték adatok

Szénhidrát	19.62 g
Energia	504.68 kcal
Zsír	35.98 g
Fehérje	25.07 g
Telített zsírok	5.85 g

45 Perc

8