



## Parmezános csirke

### Hozzávalók

- 0.5 kg csirkemellfilé
- 2 kocka Maggi Tyúkhúsleveskocka
- 50 g Kenyérmorzsa, száraz, darált, sima
- 100 g parmezán sajt
- 1 tk édes őrölt pirospaprika
- 125 g Fehér, univerzális, dúsított, kalciumdúsított búzaliszt
- 3 db tojás
- 230 g Olaj, napraforgó, linolsav, (részben hidrogénezett)
- 100 g Paradicsomos termék, konzerv, szósz
- 50 g mozzarella sajt
- 1 csipet feketebors

### Elkészítés

1. Fűszerezzük be a csirkét borssal majd tegyük félre.
2. Keverjük össze a panko morzsát, a reszelt parmezán sajt felét és a pirospaprikát.
3. Oldjuk fel a Tyúkhúsleves kockákat 2 evőkanál meleg vízben, majd verjük fel vele a tojást.
4. Minden darab csirkét panírozzunk be: először a liszt, majd a tojásos, végül a panko morzsás keverék.
5. Melegítsük fel az olajat 180 °C-ra, és süssük ki a csirkét, amíg aranybarna nem lesz. Helyezzük sütőpapírral bélelt tepsire.
6. A rántott csirke szeletek tetejére tegyünk paradicsomszószt, mozzarella sajtot és a maradék parmezán sajtot.
7. Süssük 200°C-on addig, amíg a sajt megolvad, és enyhén megbarnul.
8. Forrón tálaljuk kedvenc tésztánk mellé.

### Tápérték adatok

Szénhidrát	38.8 g
Energia	518.08 kcal
Zsír	17.73 g
Fehérje	48.04 g
Telített zsírok	7.59 g

39 Perc

4