Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Куриные наггетсы

20 мая 2015 16:45 · https://open-cook.ru/recipes/kurinye-naggetsy



Есть у меня для вас рецепт вкусненьких домашних **наггетсов** в интересной панировке :) Придумала сама и все оказалось очень вкусным. К тому же, мои *наггетсы* не жарятся, а запекаются в духовке :) Сплошное удовольствие и мимими! Особенно, если со свежим салатом и яблочным сидром.

На 2 порции:

- 2 куриных филе
- 1/2 стакана нежирной сметаны или молока
- 1 яйцо

- пара горстей панировочных сухарей (легко сделать самим, подсушив в духовке кусочки белого хлеба и размолов их в блендере или скалкой)
- 1 ч.л. куркумы (без горки)
- 1/4 -1/3 ч.л. молотого острого красного перца (можно заменить сладко паприкой, если не любите острое), по желанию
- соль по вкусу

Куриное филе нарезать поперек не очень тонкими ломтиками или небольшими кубиками. Взболтать яйцо со сметаной или молоком, вылить в миску, посолить. Туда же отправить кусочки филе на 10-15 минут.



В другой миске смешать панировочные сухари и куркуму.



Если есть желание, в панировку можно добавить острого молотого красного перца или сладкой паприки или другой специи. Перемешать.



Кусочки филе обвалять в панировке.



И выложить на противень. Можно застелить его пекарской бумагой.



Отправить противень с наггетсами в духовку, разогретую до 200 градусов, на 15-20 минут.



Готовые **наггетсы** выложить на блюдо и все, можно подавать :)



Лучше всего к ним подходит не тяжелый гарнир, а свежий салат, например.



Приятного аппетита!


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой