



American fried chicken

25'
Χρόνος
Εκτέλεσης

8 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

40'
Χρόνος
Ψησίματος

8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα κοπανάκια σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ξινόγαλο. Καλύπτουμε με μεμβράνη και φροντίζουμε να εφάπτεται στο μείγμα ώστε να μείνουν βυθισμένα στο ξινόγαλο. Μεταφέρουμε στο ψυγείο για 8 ώρες.

Για το πανάρισμα

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** με σπορέλαιο σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, το κύμινο, την πάπρικα, το σκόρδο, το πιπέρι καγιέν, αλάτι, πιπέρι, το θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε τα κοπανάκια στο μπολ με τα μπαχαρικά και βάζουμε σε δύο δόσεις στο τηγάνι.
- Τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 15 λεπτά μέχρι να ψηθούν καλά.
- Εναλλακτικά, μπορούμε να δώσουμε χρώμα στο τηγάνι για 2-3 λεπτά. Μεταφέρουμε σε **ταψί** και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C στον αέρα για 15 λεπτά.
- Σερβίρουμε με γιαούρτι.

Συστατικά

- 8 κοπανάκια
- 500 γρ. ξινόγαλο

Για το πανάρισμα

- 200 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 3 κ.σ. κορν φλάουρ
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 1 κ.σ. πιπέρι καγιέν
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 600 ml σπορέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- γιαούρτι στραγγιστό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 264 Θερμίδες (kcal) | 4.9 Λιπαρά (γρ.) | 1.2 Κορ. Λίπη (γρ.) | 27.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 13% | 7% | 6% | 10% |
| 1.9 Σάκχαρα (γρ.) | 27.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.5 Αλάτι (γρ.) |
| 2% | 54% | 4% | 25% |