



Κοτομπουκιές

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30''
Χρόνος
Αναμονής

10'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 750 γρ. [άλμη για πουλερικά](#)
- 3 αβγά, μέτρια
- αλάτι
- πιπέρι
- 100 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 200 γρ. δημητριακά
- 1 λίτρο ηλιέλαιο, για το τηγάνισμα

Για το σερβίρισμα

- κέτσαπ
- [πατάτες τηγανητές](#)
- φύλλα θυμαριού

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

541 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	2.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	61.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	21%	15%	23%
3.9 Σάκχαρα (γρ.)	40.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
4%	80%	8%	20%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα φιλέτα κοτόπουλο στη μέση εγκάρσια και έπειτα σε φέτες 2 εκ.
- Βάζουμε σε ένα [μπολ](#) την άλμη και προσθέτουμε μέσα τα κομμάτια κοτόπουλου.
- Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη, το τοποθετούμε στο ψυγείο, και αφήνουμε το κοτόπουλο να μαριναριστεί για 30 λεπτά.
- Σουρώνουμε το κοτόπουλο από την άλμη και το τοποθετούμε σε ένα [ταψί](#).
- Βάζουμε σε ένα μπολ τα αβγά, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Βάζουμε σε ένα άλλο μπολ το αλεύρι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια τα δημητριακά και τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθούν εντελώς.
- Μεταφέρουμε τα τριμμένα δημητριακά σε ένα τρίτο μπολ.
- Τοποθετούμε ένα βαθύ [τηγάνι](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνουμε το ηλιέλαιο, και το αφήνουμε να ζεσταθεί.
- Βουτάμε διαδοχικά τα κομμάτια του κοτόπουλου στο μπολ με το αλεύρι, στο μπολ των αβγών, στο μπολ με τα δημητριακά, και τα βάζουμε στο τηγάνι. Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία για όλα τα κομμάτια του κοτόπουλου.
- Τηγανίζουμε για 3-4 λεπτά.
- Μεταφέρουμε τις κοτομπουκιές σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί και αφήνουμε για λίγο να στραγγίξουν.
- Σερβίρουμε τις κοτομπουκιές με κέτσαπ, τηγανητές πατάτες και πασαλίζουμε με φύλλα θυμαριού.