



# Κοτόπουλο πανέ με δημητριακά

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Για την μαρινάδα μας ανακατεύουμε σε ένα μπολ το αυγό, το τζίντζερ σε σκόνη, την πάπρικα, το κρεμμύδι, το μέλι, τη μουστάρδα, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε λωρίδες πάχους 3 εκ.
- Βάζουμε το κοτόπουλο μέσα στο μπολ με τη μαρινάδα και **ανακατεύουμε** καλά. Σε αυτό το σημείο, μπορούμε να σκεπάσουμε το μπολ με μία μεμβράνη και να αφήσουμε τη μαρινάδα να δουλέψει στο ψυγείο μέχρι και 1 μέρα.
- Βάζουμε τα δημητριακά σε ένα πλατύ μπολ ή σε ένα ταψάκι και τα σπάμε λίγο με τα χέρια μας.
- Βουτάμε μία-μία τις λωρίδες κοτόπουλο μέσα στα δημητριακά και τα τοποθετούμε σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα, φροντίζοντας να έχουν κενό μεταξύ τους.
- Ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Παράλληλα, καθώς ψήνεται το κοτόπουλο, ετοιμάζουμε τη συνοδευτική σάλτσα ανακατεύοντας καλά το γιαούρτι, το μέλι, το κάρι, το αλάτι και το πιπέρι.
- Σερβίρουμε ζεστό το κοτόπουλο μαζί με τη σάλτσα, λίγο μαϊντανό και φέτες λάιμ.

## Tip

Τα κορν φλέικς τα σπάμε στο χέρι μας για να γίνουν πιο μικρά και πιο εύκολα στο μαγείρεμά τους.

## Συστατικά

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 1 αυγό
- 1/2 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη ή φρέσκο
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1/2 κ.γ. κρεμμύδι, σε σκόνη (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι
- πιπέρι
- 170 γρ. δημητριακά ολικής

Για τη σάλτσα γιαουρτιού

- 250 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.γ. κάρι, απαλό
- 1 κ.σ. κοφή μέλι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. μαϊντανό
- φέτες λάιμ

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

683 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	4.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	89.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	17%	22%	34%
48.0 Σάκχαρα (γρ.)	50.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.3 Αλάτι (γρ.)
53%	100%	33%	55%