



Κοτόπουλο πανέ στον φούρνο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

8 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αλατοπιπερώνουμε τα φιλετάκια του κοτόπουλου και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μεγάλο **μπολ** βάζουμε τα φιλετάκια και το ξινόγαλο.
- Σκεπάζουμε με μεμβράνη και βάζουμε το μπολ στο ψυγείο και το αφήνουμε μερικές ώρες ή όλη νύχτα.
- Ετοιμάζουμε σε ένα μπολ το μείγμα για το πανάρισμα ανακατεύοντας καλά όλα τα υλικά. Καλό είναι το μπολ να είναι ευρύχωρο. Το αφήνουμε στην άκρη.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Βγάζουμε το μπολ με το κοτόπουλο από το ψυγείο. Στραγγίζουμε καλά τα κομμάτια του κρέατος και κρατάμε τη μαρινάδα ξεχωριστά σε ένα μπολ. Σε αυτή προσθέτουμε τα 2 αυγά ελαφρά χτυπημένα και 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ. Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα.
- Τα φιλετάκια αφού στραγγίσουν λίγο τα περνάμε από το μείγμα παναρίσματος.
- Τα τινάζουμε καλά, μετά τα περνάμε ξανά από τη μαρινάδα και ξανά στο μείγμα του παναρίσματος.
- Τα απλώνουμε σε ένα **ταψάκι**, όπου πάνω έχουμε στρώσει μια λαδόκολλα και ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε με **πατάτες τηγανητές** και **κέτσαπ**.

Tip

Σερβίρουμε με κέτσαπ ή οποια άλλη σάλτσα μας αρέσει!

Συστατικά

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε λεπτές λωρίδες

Για το πανάρισμα

- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 150 γρ. σιμιγδάλι, ψιλό
- 3 κ.σ. σουσάμι
- 1 κ.σ. θυμάρι, ξερό
- 2 κ.γ. σκόρδο, σε σκόνη
- 2 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 1 κ.γ. αλάτι
- 100 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη

Για μαρινάδα

- 500 γρ. ξινόγαλο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 αβγά
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

Για το σερβίρισμα

- 750 γρ. **πατάτες τηγανητές**
- **οπιτική κέτσαπ**

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

724 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	7.5 Καρ.Λίπη (γρ.)	80.0 Υδατ/κες (γρ.)
36%	26%	38%	31%
5.2 Σάκχαρα (γρ.)	58.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.3 Αλάτι (γρ.)
6%	116%	26%	55%