



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **30 perc**



Kohári Éva

GLUTÉN-, TEJ- ÉS TOJÁSMENTES KENTUCKY FRIED CHICKEN

A gluténérzékenyek számára egyelőre csak álom, hogy egy igazi, gyorséttermi, ropogós, fűszeres bundás csirkehúst egyenek. Otthon megszólalásig hasonlót tudunk készíteni, alig pár hozzávalóval. Én most csirkemellet bundáztam, de készülhet csirkecomból, illetve szárnyból is. Sokkal egyszerűbb elkészíteni, mint a hagyományos rántott húst, az íze viszont simán vetekszik vele. Ehetünk mellé krumplit, salátát, vagy mártogatós krémeket.

HOZZÁVALÓK

80 g Auchan bio rizsliszt
150 g víz
150 g Auchan bio

kukoricaliszt
150 g gluténmentes corn flakes
2 kávéskanál só

1 nagy csipet cayenne bors
1 nagy csipet frissen őrölt feketebors
1 kávéskanál

fokhagyma por
1 kávéskanál sütőpor
1 db Auchan csirkemell filé

ALLERGÉNEK

- 1 A csirkemellet vágjuk kb. 2x5 cm-es darabokra, sózzuk meg.
- 2 A rizslisztet keverjük csomómentesre a vízzel.
- 3 A corn flakes-et mozsárban (ha nincs mozsárunk, tegyük egy vastag nejlon zacskóba és hús klopfolóval törjük össze) zúzzuk durvára, majd keverjük össze a kukoricaliszttel. Ehhez adjuk a fűszereket és a sütőport.
- 4 A húst forgassuk meg a lisztes vízben, utána hempergessük meg a fűszeres bundában.
- 5 Bő, forró olajban süssük aranybarnára.
- 6 Tálaljuk ízlés szerinti körettel, mártogatós szószokkal.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

