



Tálalás: **2 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Kohári Éva

GLUTÉNMENTES CORN FLAKES BUNDÁBAN SÜLT PULYKAMELL

Nálunk a gyerekek egyik kedvenc étele a rántott hús. Gondolom ez más családokban is így van. A hagyományos panírozástól számtalan módon el tudunk térni gluténmentes alapanyagokkal is. Zsemlemorzsza helyett forgathatjuk a húst darált, gluténmentes extrudált „kenyérbe”, burgonyapehelybe, darált mandulába, és kukorica alapú reggeliző pehelybe is. Ha a hús szeleteket pár órára fokhagymás tejbe (ez lehet akár növényi tejtital is) áztatjuk, igazán pikáns és porhanyós lesz az ételünk.

HOZZÁVALÓK

4 vékony szelet
pulykamell filé
2 gerezd fokhagyma

150 ml Auchan
laktózmentes tej
ízlés szerint só
2 evőkanál Auchan

rizsliszt
2 db Auchan tojás
2 bögre gluténmentes
corn flakes

HOZZÁVALÓK A SÜTÉSHEZ

6 dl Auchan olaj
ALLERGÉNEK

- 1 A fokhagymát zúzzuk össze, tegyük egy tálba és öntsük rá a tejet, majd áztassuk bele a hússzeleteket legalább 1 órára.
- 2 A corn flakes-et késes aprító segítségével daráljuk apróra.
- 3 A tejből kivett húst sózzuk ízlés szerint. Panírozzuk a szokásos módon, csak zsemlemorzsza helyett a darált reggelizőpehelybe mártjuk: forgassuk először rizslisztbe, majd felvert tojásba és végül a darált corn flakes-be.
- 4 Egy serpenyőben melegítsünk fel bőségesen olajat és süssük a panírozott hús minkét oldalát aranybarnára.
- 5 Tálaljuk ízlés szerint a kedvenc köretünkkel.



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



Auchan