

Egészség megőrző receptek-1

Csirke mell ropogós bundában

Hagyományos rántott csirke mell helyett készítsük csirke mellett ropogós bundában!
Hozzávalók 4 főre:

Csirke mell	400 g
Olaj	5 g
Corn flakes	120 g
Kefir	200 ml
Só, fokhagyma	

A megmosott csirke mell filét szeleteljük fel, sózzuk egy kicsit, majd öntsünk rá reszelt fokhagymával ízesített kefirt. Legalább 1 óráig hűtőben pihentessük. Addig az ízesítés nélküli kukorica pelyhet tegyük zacskóba és sodrófával simítva kissé törjük össze.

A corn flakest öntsük egy tálba és a lecsepegtetett csirke mell szeleteket forgassuk bele. A bundázott húsokat gyengén olajozott, sütőpapírral bélelt tepsibe fektessük.

170 fokon 30-35 percig süssük.

Saláta ágyon vagy zöldséges bulgurral kínáljuk.

Így adagonként 128,2 kcal-val „fittebb” húst készíthetünk!

Nyersanyag	Mennyiség	Rántott csirke mell		Csirke mell ropogós bundában	
		Energia/kcal	Rost/g	Energia/kcal	Rost/g
Csirke mell	100 g	112		112	
Liszt	10 g	37,5			
Zsemle morzsa	10 g	35,1	0,12		
Olaj	20 g	185,6			
Tojás	¼ db	17			
Corn flakes	30 g			113,4	1,77
Kefir	50 ml			33	
Só, fokhagyma					
		387,2 kcal	0,12 g	258,4 kcal	1,77 g
Különbség		+ 128,2kcal!			+ 1,65 g !

Jó étvágyat kívánok!
Nagy-Kovács Magdolna
dietetikus