



فیله و شنیسل سوخاری

مواد لازم :

سینه مرغ استخوان کشی شده ۱ عدد

پودر سوخاری

پیاز ۳ عدد

چسب بتر به میزان لازم

پودر پیاز ۱ ق چ

پودر سیر ۱ ق چ

پاپریکا ۱ ق چ

نمک ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

طرز تهیه :

فیله را ابتدا مطابق از سینه جدا کنین و شنیسل رو از عرض بصورت پروانه ای برش بدین و تمام چربیهای مرغ را جدا کنین .

تمام ادویه هارو با هم مخلوط کنین و و روی تمام فیله ها و شنیسل بپاشید و کمی ماساژ بدین تا ادویه بهتر جذب گوشت شود .

پیاز خرد شده رو روی شنیسل بریزید و داخل یخچال ۱ الی ۲ ساعت استراحت بدین .

(فیله نیاز به استراحت با پیاز ندارد)

بعد از اینکه استراحت شنیسل تمام شد میتونین با بیفتک کوب بین دو نایلون مرغ را بکوبید تا بافت مرغ کمی باز شود. (فیله نیاز به کوبیدن ندارد)

برای سوخاری کردن ابتدا فیله و شنیسل مزه دار شده رو در چسب بتر بزنین و بعد داخل پودر سوخاری بذارین و در آخر در روغن سرخ کنین .

*استفاده از پودر سوخاری ریز و درشت کاملا سلیقه ای هست .

*به جای چسب بتر میتونین از تخم مرغ استفاده کنین .

*سعی کنین با یک بار زدن در چسب بتر و پودر سوخاری گوشتها کاور کنین .

FOOD _ FAAST جندی جندی