11 Ιανουαρίου 2020

Πανεύκολες ψητές κοτομπουκιές με παρμεζάνα και μυρωδικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Μια πολύ εύκολη συνταγή για πεντανόστιμες κοτομποκιές. Η επιλογή του ψησίματος στο φούρνο και όχι του τηγανίσματος μας γλιτώνει από πολλές θερμίδες και λιπαρά.

Υλικά

3 μέτρια φιλέτα κοτόπουλο
1 φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά
½ φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα
1 κουτ. γλυκού αλάτι
1 κουτ. γλυκού αποξηραμένο θυμάρι
1 κουτ. του γλυκού βασιλικό

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Κόψτε το στήθος κοτόπουλου σε μικρά κομμάτια στο μέγεθος μιας μεγάλης κοτομπουκιάς (με το ψήσιμο θα συρρικνωθεί). Σε ένα μέτριο μπολ, ανακατέψτε μαζί τη φρυγανιά, το τυρί, το αλάτι, το βασιλικό και το θυμάρι. Ανακατέψτε καλά. Βάλτε το ελαιόλαδο σε ένα μπολ ή πιάτο για τη βύθιση. Βουτάτε τα κομμάτια κοτόπουλου μέσα στο ελαιόλαδο, και μετά τα βάζετε στο μείγμα με τη φρυγανιά και από τις δύο μεριές, μέχρι να καλυφθεί όλη η επιφάνειά του. Σε ένα ταψί τοποθετείτε χαρτί ψησίματος και βάζετε επάνω τις κοτομπουκιές. Ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά

Πηγή: neadiatrofis.gr