27 Οκτωβρίου 2014

κόλσλοου



Ετοιμάζετε πρώτα τη σαλάτα κόλσλοου: Αναμιγνύετε σε ένα μπολ το λάχανο με το καρότο και το κρεμμυδάκι (αν θα βάλετε) και τα αλατοπιπερώνετε. Ανακατεύετε όλα τα υπόλοιπα υλικά (μαγιονέζα, τριμμένο σέλινο ή αλάτι αρωματισμένο με σέλινο, μηλόξιδο, λάδι και ζάχαρη και αδειάζετε το μίγμα στη σαλάτα. Την ανακατεύετε και την κρατάτε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα πριν τη σερβίρετε.
Στο μεταξύ, προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Χτυπάτε τα κορν φλέικς για μερικά δευτερόλεπτα στο μπλέντερ ή το πολυμίξερ με διακεκομμένες κινήσεις του μοτέρ, όσο για να τα ψιλοκόψετε (ή τα βάζετε σε μια πλαστική σακούλα και τα κοπανάτε) και τα αναμιγνύετε σε ένα βαθύ πιάτο με τη γαλέτα. Σε ένα δεύτερο πιάτο βάζετε το αλεύρι ανακατεμένο με την πάπρικα και σε ένα τρίτο τα αβγά χτυπημένα με το γάλα.

Αλευρώνετε πρώτα τα κομμάτια του κοτόπουλου, ύστερα τα βουτάτε στο αβγό φροντίζοντας να πιάσουν καλά παντού και τέλος στα κορν φλέικς με τη γαλέτα. Ζεσταίνετε 2 δάχτυλα λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τα κοκκινίζετε μέσα, γυρίζοντάς τα για να ροδίσουν παντού. Ύστερα, τα απλώνετε σε ταψί του φούρνου στρωμένο με αντικολλητική λαδόκολλα και τα βάζετε στο φούρνο για 15-20 λεπτά για να ψηθούν καλά. Τα σερβίρετε με τη σαλάτα κόλσλοου.

Υλικά (για 4 άτομα):

1 κοτόπουλο τεμαχισμένο,
2 αβγά χτυπημένα με 2 κουταλιές γάλα,
1 γεμάτη κουταλιά πάπρικα,
4 γεμάτες κουταλιές αλεύρι,
½ φλ. γαλέτα (φρυγανιά κοπανισμένη),
1 3/4 φλ. νιφάδες καλαμποκιού (Corn Flakes),
λάδι,
αλάτι, πιπέρι.

Σαλάτα κόλσλοου (Coleslaw):
6 φλ. λάχανο (κραμπί) κομμένο σε πολύ ψιλές λωρίδες,
1 μεγάλο καρότο περασμένο από το χοντρό μέρος του τρίφτη (να βγει σε μπαστουνάκια),
1 φρέσκο κρεμμυδάκι πολύ ψιλοκομμένο (προαιρετικά),
1 κουταλάκι ψιλοτριμμένο σέλινο ή ½ κουταλάκι αλάτι αρωματισμένο με σέλινο (Celery Salt),
2/3 φλ. μαγιονέζα,
2 κουταλιές μηλόξιδο ή άλλο άσπρο ξίδι,
2 κουταλιές λάδι,
Από 1 – 2½ κοφτές κουταλιές ζάχαρη (ανάλογα με τη γεύση σας),
αλάτι, πιπέρι.

Πηγή:like.philenews.com