



Koření Lizela web: www.lizela.cz tel: 776 712 452 Facebook: @LizelaKoreni

KUŘECÍ STRIPSY V KUKUŘIČNÝCH LUPÍNKÁCH

RECEPT CCA PRO 4 OSOBY (12 – 14 Ks STRIPSŮ)

ČAS PŘÍPRAVY: 10 MINUT	ČAS VAŘENÍ: 30 MINUT	ČAS CELKEM: 40 MINUT
<p style="text-align: center;"><u><i>Ingredience:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">• 2 kuřecí prsa bez kůže• 2 větší vejce• 3 hrnky kukuřičných lupínků• 2 lžičky koření Tandori masala• 1 lžička sušeného medvědího česneku• 4 lžíce hladké mouky• 1 lžíce olivového oleje		<p style="text-align: center;"><u><i>Postup:</i></u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Předehřejte troubu na 200°C a na plech si připravíte pečící papír.2. Omyjte maso pod studenou vodou a usušte.3. Poté maso nakrájíte na proužky cca 2cm široké a 5cm dlouhé.4. Rozšleháte vejce a přidáte olej.5. Mouku připravíte na talíř.6. Rozmělněné lupínky nasypete do větší misky a přidáte koření a bylinky.7. Kousek po kousku maso obalujete v mouce, vejcích a nakonec v lupínkách.8. Dáte na plech a po 15 minutách kousky stripsů otočíte a necháte dozlatova opéct.9. Servírujte s dipem.