

Hrskavi pileći prutići s medom i češnjakom

NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema

VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min

Sastojci

400 g piletine
20 g glatkog brašna
3 K Plus jaja
130 g K Plus krušnih mrvica
30 g sezama
30 ml ulja
Sol

Za umak:

1 češanj češnjaka
60 g K Plus bagremovog meda
15 ml soja sosa
50 ml vode
3 g kukuruznog škroba



Piletinu narežite na prutiće i lagano posolite. U plitki tanjur stavite brašno. U jednom dubokom tanjuru razmutite jaja i lagano posolite, a u drugi stavite krušne mrvice i sezam. Piletinu uvaljajte u brašno i odmah potom u jaje, pa u smjesu s krušnim mrvicama i sezamom. Još jednom umočite prutić u jaje pa ponovno obložite smjesom sezama i krušnih mrvica. Ponovite s ostalim prutićima. Na pleh stavite papir za pečenje pa posložite prutiće tako da se ne dodiruju. Pećnicu zagrijte na 220°C. Pileće prutiće lagano prelijte tankim mlazom ulja i pecite 25 minuta. Na pola pečenja ih preokrenite.

Sitno nasjeckajte češnjak. U posudu stavite med, nasjeckani češnjak i soja sos i stavite na laganu vatrnu. U hladnoj vodi razmutite kukuruzni škrob pa dodajte u smjesu s medom. Kad zakipi kuhajte 3 minute dok se umak ne zgusne. Prebacite pečene prutiće u dublju posudu, prelijte umakom i dobro promiješajte.

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici

