

# 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



## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici



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 vatru. 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.