

Fokhagymás bundás csirkemell

Kívül ropogós, belül szaftos; ez a fokhagymás bundás csirkemell igazi gyors kedvenc a hétköznapokra.



Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 45 perc

Adag: 4

Főétel

HOZZÁVALÓK

600 g csirkemellfilé
8 gerezd fokhagyma
só
bors
400 g tejföl
2 tojás
petrezselyem
300-350 g liszt
olaj a sütéshez

ADATOK

Szerző	greta
Publikálva	2026.01.14

ELKÉSZÍTÉS

1.

A csirkemellfilét csíkokra felvágjuk, majd pedig fűszerezzük borssal és sóval.



2.

A megtisztított gerezd fokhagymákat ráreszeljük és jól beledörzsöljük a húsba; ezután félrerakjuk 20 percre a hűtőbe.



3.

Amíg a hűtőben pihen a hús, addig egy tálba összekeverjük a tejfölt, a 2 tojást és a petrezselymet.



4.

A tejfölös mártásba annyi lisztet keverünk, hogy egy sűrűbb palacsintatészta állagot kapjunk (nekem kb. 150 g volt).



5.

A megmaradt lisztbe beforgatjuk a csirkemellcsíkokat.



6.

A lisztbe forgatott csirkét a tejfölös mártásba belemártjuk.



7.

Ezután még egyszer beleforgatjuk a csirkemellet a lisztbe, hogy még jobban megtapadjon a mártás rajta.



8.

Bő olajban kisütjük pár perc alatt a húsokat.



9.

Bármilyen körettel, és akár fokhagyma szósszal tálaljuk.

