



## JERNEJ KITCHEN

# PANIRANI PIŠČANČJI ZREZKI V PEČICI

*Panirani piščančji zrezki v pečici so hitro in slastno kosilo za med tednom. Zrezki so sočni in hrustljavi, pripravljeni v samo 30 minutah.*

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
PEČENJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	25	MINUT

### PANIRANI PIŠČANČJI ZREZKI

60 g panko drobtin

1 žlica olivnega olja (za pečenje drobtin)

1 čajna žlička olivnega olja (za mešanico drobtin)

20 g naribanega parmezana

1/2 čajne žličke mlete paprike

1/2 čajne žličke česna v prahu

1 večje jajce

1 žlica mleka

30 g gladke bele moke

400 g (1 paket) piščančji mini file

### TOOLS AND EQUIPEMENT

večji pekač

papir za peko

rešetka

ponev (poljubno)

3x globok krožnik

skleda

kuhinjske oprijemalke

### PRIPRAVA

Rešetko damo eno pozicijo višje od sredine pečice in pečico segrejemo na 230 °C (ventilator) ali na 240 °C (navadne nastavitve). Večji pekač obložimo s papirjem za peko, na pekač pa damo še rešetko. Rešetko rahlo premažemo z oljem. Pomagamo si s kuhinjskim čopičem ali papirnato brisačko.

### POLJUBNO (ZA VEČJO HRUSTLJAVOST)

Večjo ponev z olivnim oljem pristavimo na zmeren ogenj. Dodamo panko drobtine in jih v ponvi med rednim mešanjem s kuhalnico pražimo 5 minut, oziroma do zlato-rjave barve.

### PANIRAMO MESO

Panko drobtine (ohlajene) stresemo v večji globok krožnik. Dodamo papriko v prahu, česen v prahu, olje in nariban parmezan. V čisti globok krožnik ubijemo jajce, dodamo mleko in razžvrkljamo. V večji krožnik stresemo še moko. Meso damo v skledo in ga začinimo s soljo in poprom. Vsak piščančji file najprej povaljamo v moki, nato ga potopimo in povaljamo v jajčni mešanici ter nazadnje še v panko drobtinah. Pomagamo si lahko s kuhinjskimi oprijemalkami. Vsak file postavimo na pripravljen pekač z rešetko in postopek ponavljamo dokler ne porabimo vsega piščančjega mesa.

### SPEČEMO PIŠČANČJE MESO

Pekač s piščančjimi fileji damo v predhodno segreto pečico. Pečemo 14 - 16 minut. Po polovičnem času pečenja fileje obrnemo s kuhinjskimi oprijemalkami. Ko so piščančji fileji pečeni, jih poljubno še dodatno solimo ali posujemo s solnim cvetom. Postrážemo z izbrano prilogo.