



## JERNEJ KITCHEN

# PANIRAN PIŠČANEC S KORUZNIMI KOSMIČI

*Paniran piščanec s koruznimi kosmiči je pečen v pečici ali v airfryerju. Zunanost je zlata in hrustljava, meso pa je zelo sočno in mehko.*

ZA	6	OSEB
PRIPRAVA:	15	MINUT
PEČENJE:	10	MINUT
ČAS SKUPAJ:	25	MINUT

### OMAKA

- 160 g majoneze
- 100 g gorčice
- 2 žlici jabolčnega kisa
- 140 g medu

### PANIRAN PIŠČANEC

- 720 g piščančjih zrezkov / mini filejev
- 1 čajna žlička česna v prahu
- 1 čajna žlička paprike v prahu
- 1 žlica limoninega soka
- 250 g koruznih kosmičev (Corn Flakes)
- 1 žlica olivnega olja
- 100 g gladke bele moke
- 4 jajca

### TOOLS AND EQUIPEMENT

- manjša skleda
- večja skleda
- pekač ali airfryer
- krožniki

Oglas

### GORČIČNO MEDENA OMAKA

V manjši skledi premešamo majonezo, gorčico, jabolčni kis in med. Začinimo s soljo in poprom ter postavimo na stran.

### PIŠČANČJE MESO

Pripravimo meso. Poljubno odstranimo kite. Meso damo v večjo skledo. Začinimo s soljo, česnom v prahu, papriko v prahu, poprom in limoninim sokom. Premešamo in postavimo na stran, da pripravimo sestavine za paniranje.

### PRIPRAVA PEKAČA IN PEČICE / AIR-FRYER

Rešetko damo eno pozicijo višje od sredine pečice in pečico segrejemo na 210 °C (ventilator) ali na 230 °C (navadne nastavitve). Večji pekač obložimo s papirjem za peko, na pekač pa damo še rešetko. Namesto pečice lahko uporabimo tudi airfryer.

### PANIRANJE

Koruzne kosmiče (Corn Flakes) stresemo v skledo. Z roko jih rahlo nadrobimo. Dodamo oljčno olje in premešamo. V ločen krožnik ali pekač stresemo moko. V tretjem globokem krožniku razžvrkljamo jajca. Vsak piščančji file, oziroma zrezek, najprej povaljamo v moki, nato ga potopimo in povaljamo v jajčni mešanici ter nazadnje še v kosmičih. Pomagamo si lahko s kuhinjskimi oprijemalkami. Vsak file postavimo na pripravljen pekač z rešetko in postopek ponavljamo dokler ne porabimo vsega piščančjega mesa.

### PANIRANJE

Pekač s piščančjimi fileji damo v predhodno segreto pečico. Pečemo 10 - 12 minut pri 210 °C (ventilator) ali pri 230 °C (navadne nastavitve). V kolikor pripravimo meso v airfryerju,

ga pečemo 10 minut pri 180 °C, oziroma, dokler ni zlato zapečen zunaj in mehek znotraj ter ima notranjo temperaturo 64°C. Postrežemo z gorčično medeno omako in izbrano prilogo.