Křupavé kuřecí nugety

https://varimesmarcelou.cz/drubezi-maso/krupave-kureci-nugety.html

Kdo by nechtěl potěšit své chuťové buňky. Jen si představte to úžasné křupnutí při každém soustu. Příprava není složitá a suroviny jsou dostupné v každém obchodu. Křupavé nugety mají ještě jeden bonus, lupínky nesají tolik tuku jako strouhanka.

Bez mučení se přiznám, že jsem při psaní mírně zaváhala, jak se vlastně skloňuje slovo nuget. Nechtělo se mi věřit, že to není TA nugeta, ale TEN nuget. Věřte nevěřte, je to tak.

Na přípravu 3 – 4 porcí křupavých kuřecích nugetů budeme potřebovat

- 400 – 450 g kuřecích prsních řízků (2 středně velké kusy)
- 1 čajovou lžičku soli na maso
- 30 g hladké mouky
- 2 syrová vajíčka
- 1 kávovou lžičku soli do vajíček
- Mletý černý pepř
- 1 polévkovou lžící citronové šťávy
- 100 g Corn Flakes (kukuřičných lupínků)
- Olej na smažení
- 3 misky

Postup přípravy křupavých kuřecích nugetů

Oprané a osušené kuřecí prsní řízky nakrájíme přes vlákno na plátky asi 1,5 cm silné a ty následně podélně přepůlíme. Ale nemusí to být odměřené podle pravítka.

Nakrájené kuřecí maso vložíme do první misky, posypeme ho solí a promícháme. Nasolené maso zasypeme odváženou hladkou moukou a důkladně každý kousek moukou obalíme.



Nugety obalené v mouce
Zdroj:Marcela Hackerová

Do druhé misky rozklepneme obě vajíčka a prošleháme je vidličkou. Na obalování nikdy vajíčka nešlehám žádným elektrickým pomocníkem, protože pak jsou příliš tekutá a z obalované potraviny ztékají.

Rozšlehaná vajíčka osolíme, přidáme 1 polévkovou lžíci citronové šťávy a trochu čerstvě namletého pepře. Ještě jednou prošleháme.

Místo strouhanky použijte rozdrcené kukuřičné Corn Flakes.

Do třetí misky nasypeme odvážené kukuřičné lupínky (Corn Flakes) a pomocí plochého dna skleničky nebo hrnečku je nadrtím. Vznikne nám kukuřičná drť (1- 4 mm velké kousky).

Kuřecí nugety obalené moukou namočíme v rozšlehaném vajíčku a následně v rozdrcené směsi. Já jsem si obalila všechny kousky masa a vyskládala si je na talíř nebo na tác.



Připravené nugety ke smažení nebo pečení
Zdroj:Marcela Hackerová

Nyní máme dvě možnosti dokončení. Buď smažit, nebo péct v troubě. Záleží jen na vás, jakou variantu si vyberete.

Já jsem smažila ve vyšší vrstvě rozpáleného oleje do zlatova a usmažené odkládala na papírové utěrky, aby se odsál přebytečný tuk. Ale znovu zdůrazňuji, že kukuřičné lupínky do sebe nenasají tolik tuku jako strouhanka.

Nugety smažíme nebo pečeme v troubě.

Druhá možnost dokončení je pečení v troubě na 200 °C po dobu 25 – 30 minut.

Na plech položíme papír na pečení, na který vykládáme připravené obalené nugety. Maso pokapeme olivovým olejem a plech vložíme do vyhřáté trouby a pečeme do zlatova.

Hotové usmažené nebo upečené nugety podáváme se studeným dipem nebo dresingem, který máme rádi. Můžeme k nim podávat i vařené brambory, bramborovou kaši nebo šťouchané brambory.

Mně k nugetům nejvíce chutná jogurtový dresing. Do jogurtu přidám trochu soli a čerstvě namletého pepře, nasekané bylinky (rozmarýn, tymián) a najemno nasekanou plocholistou petržel.