



Kuře ve stylu KFC

Ingredience

- 150 g hladká mouka
- 400 g mléko
- 2 ks vejce
- 100 g strouhanka
- 50 g Kukuřičné lupínky
- 4 lžíce slunečnicový olej
- 1 lžička sušený česnek
- 1 lžička sůl
- 0.25 lžička černý pepř
- 1 lžička mletá paprika
- 1 kg Kuřecí
- 0.25 lžička sušený zázvor
- 3 g cibule

Postup

1. Kuřecí prsa nakrájejte na menší řízky nebo stripsy. Vložte je do mísy a okořeňte: přidejte 1 lžičku soli, 1/2 lžičky mletého černého pepře, 1/2 lžičky sladké papriky, 1/4 lžičky česnekového prášku a 1/4 lžičky cibulového prášku. Dobře promíchejte, přikryjte a dejte do lednice alespoň na 1 hodinu odležet, aby se maso ochutilo.
2. Do větší mísy rozklepněte 2 vejce a přilijte 150 ml plnotučného mléka. Poté přidejte 120 až 150 g hladké mouky (začněte s 120 g a dle potřeby přidejte), dále vsypte 1/2 lžičky sladké papriky, 1/2 lžičky česnekového prášku, 1/4 lžičky sušeného zázvoru, 1/4 lžičky mletého černého pepře a špetku soli. Vše důkladně promíchejte do hladkého, hustého těsta, které má konzistenci podobnou palačinkovému, jen o něco hutnější. Nechte těsto 5–10 minut odstát, aby se chutě rozležely.
3. Kukuřičné lupínky rozdrťte – nejlépe v sáčku pomocí válečku nebo rukou – tak, aby zůstaly drobné kousky, ne prášek. Smíchejte je se strouhankou v poměru zhruba dvě části lupínků na jednu část strouhanky. Tato směs vytvoří výrazně křupavý obal. Můžete strouhanku případně dochutit ještě koření (paprika, česnek, cibule...)
4. Každý marinovaný kuřecí kousek nejprve důkladně namočte do těstíčka, aby byl celý obalený. Poté ho vložte do směsi kukuřičných lupínků a strouhanky a obalte ze všech stran. Jemně přitlačte, aby se obal pevně přichytil.
5. V hlubší pánvi nebo fritéze rozežřejte olej na teplotu přibližně 170 °C. Obalené kuřecí kousky vkládejte do horkého oleje a smažte je dozlatova. Malé stripsy se obvykle smaží 6–8 minut, v závislosti na tloušťce. Během smažení je otočte, aby se osmažily rovnoměrně.
6. Hotové maso vyjměte a nechte chvíli okapat na papírové utěrce, která odsaje přebytečný olej. Podávejte ihned – ideálně s hranolkami, česnekovým dipem, BBQ omáčkou

nebo domácím coleslawem.

⌚ 90 Méně

⊕ 6

Sacharidy	40.19 G
Energie	520.56 kcal
Tuky	18.79 G
Protein	44.23 G