

Reteta de Chicken Nuggets – Pui în crusta crocanta

Chicken Nuggets sunt un preparat foarte popular care a ajuns la noi prin intermediul restaurantelor fast-food. Sincer când eram mica, **chicken nuggets** era meniul meu preferat de la McDonald's. Ei bine între timp m-am mai desteptat și am început să îmi prepar singura chicken nuggets în casa, foarte simplu de făcut și mult, mult mai sanatos.

Prezentare video Reteta de Chicken Nuggets – Pui în crusta crocanta

Sursa video: youtube.com

Stiați că majoritatea chicken nuggets-ilor sunt făcuți din ceea ce se numește în engleză „meat slurry”, mai pe românește carne reconstruită? Sună apetisant nu?

Anyway se pare că **chicken nuggets** au fost inventați în anii 1950, în America, de către un cercetător în domeniul mâncării. Inovatia lui a permis ca chicken nuggets să poată fi făcuți în orice formă posibilă.

Să vedem cum se fac aceste delicioase pernute de pui în mod sanatos, rapid, acasă:

- *Prep Time* : 20 minutes
- *Cook Time* : 20 minutes
- *Yield* : 3
- *Allergens* : Albus de Ou, Faina, Galbenus de Ou

Ingredients

- pulpe de pui – 500 grame, dezodate

- pesmet – 100 grame
- parmezan – 100 grame
- fulgi de porumb – 100 grame, neindulciti
- faina – 100 grame
- oua – 2 bucati
- sare – 1 lingurita
- piper – dupa gust
- boia iute – dupa gust

Instructions

Pentru a face **chicken nuggets** eu am ales sa folosesc pulpe de pui dezosate. Sincer nu prea ma omor dupa pieptul de pui, il gasesc cam atos in aproape orice combinatie, dar voi puteti sa folositi orice parte a puiului doriti.



- Puiul se taie in cubulete potrivite si apoi se condimenteaza cu sare, piper si boia.



- Maruntiti fulgii de porumb folosind un blender sau procedati cum am facut eu, folosind o foaie de copt si un sucitor de aluat.



- Peste fulgii maruntiti adaugati parmezan, pesmet si amestecati bine.



- Cele doua oua se bat bine impreuna. Fiecare bucatia de pui se da prin faina, prin oua si la final prin combinatia de parmezan, fulgi de porumb si pesmet.



- **Puiul** se prajeste bine, pe ambele parti, in ulei incins pana cand este auriu. Ar trebui sa dureze cam 7-10 minute. Atunci cand puneti puiul in ulei, acesta trebuie sa fie incins. Dupa ce ati pus puiul la prajit dati focul mai incet astfel incat crusta sa nu se arda inainte ca puiul sa se patrunda la mijloc.



- **Chicken nuggets** se servesc calzi cu cartofi prajiti si sosul preferat.



Sa aveti pofta la **Chicken Nuggets!**

Sursa: gatesteusor.ro