

Húsok bundában

Ha már unjuk a hagyományos rántott húst

• A gyerekek általában imádják a rántott húst: ha megkérdezzük, ötből öt gyerek legtöbbször rántott húst enne sült krumplival. Panírozott húsról viszont számos bundalehetőségünk van a liszten kívül. Az a jó a különféle panírokban, hogy bármelyiket is próbáljuk ki, mindegyik finom. Ezen kívül pedig érdekes alapanyagokat is használhatunk bundának: brokkolit, karfiolt, mandulát, mogyorót, de akár különféle liszteket is, mint például tökmaglisztet. Íme, néhány tipp. (György Otília)

Sertésszelet brokkolibundában



Hozzávalók: 50 dkg sertéscsomb, 1 fej brokkoli, 3 tojás, liszt, só, bors, olaj a sütéshez.

Elkészítése: A brokkolit megmossuk, rózsáira szedjük, majd nyersen késsel aprítóban apróra zúzzuk. A

húst felszeleteljük, kiklopfoljuk, sózzuk és borsozzuk, majd lisztbe forgatjuk. A tojásokat felverjük, a

hússzeleteket beleforgatjuk, majd végül a brokkoliba hempergetjük. Forró olajban kisütjük.

Csirkemell karalábébundában



Hozzávalók: 50 dkg csirkemell, 2 közepes fej zsenge karalábé, 2 tojás, liszt, 2 evőkanál tejföl, só, fehér bors, olaj a sütéshez.

Elkészítése: A csirkemellet megmossuk, leszárítjuk, szeletekre

vágjuk. Mindkét oldalát sózzuk, borsozzuk, és félretesszük. A karalábékat meghámozzuk, lereszeljük, majd a tojásokkal és tejföllel összekeverjük, annyi lisztet adunk hozzá, hogy sűrű masszát

kapjunk, végül ízlés szerint sózzuk. A hússzeleteket először lisztbe, majd a karalábés masszába forgatjuk, és bő, forró olajban kisütjük. Párolt barna rizsszel tálaljuk.

Mogyorós csirkemell tökpürével

Hozzávalók: 50 dkg csirkemell, 20 dkg apró darabokra zúzott mogyoró (lehet darált is), 2 dl tej, 2 dl natúr joghurt, só, fehér bors, kevés szójaszósz, olaj a sütéshez; a püréhez: 1 darab közepes nagyságú tök, 1 fej hagyma, 2 cikk fokhagyma, só, 1 dl tejföl, 5 dkg vaj, 1 evőkanál mustár.

Elkészítése: A csirkemellet megmossuk, majd néhány órára tejbe áztatjuk, utána megtörölgetjük és szeletekre vágjuk, sózzuk és borsozzuk. Először joghurtba, majd mogyoróba forgatjuk, és forró olajban kisütjük. A hagymákat meghámozzuk, és apróra vágjuk, majd a vajban megdinszteljük. A tököt szintén meghámozzuk, a belsejét

kiszedjük, majd kockára vágjuk, és a hagymához adjuk. Kevés vizet öntünk alá, sózzuk és puhára főzzük. Összeturmixoljuk, majd belevajjuk a tejfölt és a mustárt.

Megjegyzés: Nagyon sokféle bunda létezik, panírozhatjuk a húst például tökmaglisztes bundába is.

