





Ingrediente

Piept de pui Faina - 50 de grame
Pesmet - 150 de grame
Oua - 2 bucati
Ulei de floarea soarelui - 200 ml pentru prajit
Suc de lamaie - 250 ml (de la cca 3 bucati)
Menta - 1 lingura
Coriandru Usturoi - 4 catei
Patrunjel - 1 legatura mica
Sare Piper negru macinat Delikat legume

 40 de minute

 4 portii

 Mediu

Mod de

preparare

1. Spalati pieptul de pui, indepartati-i eventualele pielite si bucati de grasime, stergeti-l de apa (prin tamponare cu servete de hartie) si taiati-l fasii. Puneti faina si pesmetul in cate o farfurie intinsa, bateti ouale, cu un praf de sare si de piper, intr-o farfurie adanca.
2. Dati fasiile de pui prin faina, ou batut si pesmet (in aceasta ordine). Incingeti uleiul intr-o tigaie si prajiti fasiile de pui (aveti grija sa le intoarcati). Scoateti-le cu o spumiera pe o farfurie tapetata cu servete de hartie (pentru a absorbi grasimea in exces). Mutati-le apoi pe un platou adanc sau intr-un vas de Jena.
3. Pentru sosul cu lamaie, usturoi si ierburi, puneti la fiert, intr-un ibric, 300 ml apa. Adaugati ierburile uscate (coriandru si menta, in cazul meu) si sucul de lamaie.
4. Opriti focul, puneti usturoiul (trecut prin presa), un praf de sare, Delikat si de piper si patrunjelul tocat. Amestecati si turnati sosul fierbinte peste puiul pane. Lasati cateva minute, cat sa prinda puiul un pic de gust de la sos, si serviti (cu orez, sau pur si simplu, lipie). Pofta Buna!

Pofta buna!

Aceasta reteta provine de pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>