

Filetto de pollo alla parmigiana

OSTPANERAD KYCKLINGFILÉ



Tillagning

- Putsa kycklingfiléerna, lägg handflatan på en filé och skär försiktigt tre tunna skivor på längden. Gör likadant med den andra filén. Salta och peppra.
- Vispa upp äggen i en skål, tillsätt parmesanosten och rör ihop till en smet.
- Fördela hälften av ströbrödet jämnt på ett fat.
- Doppa filébitarna i äggsmeten och lägg dem därefter försiktigt på fatet med ströbröd. Strö över resterande ströbröd, så att filébitarna blir panerade på båda sidor.
- Värm olivolja i en stekpanna och stek filébitarna på låg värme, i 5–10 minuter eller tills de är helt genomstekta och gyllenbruna.
- Lägg upp kycklingskivorna på ett serveringsfat och strö lite över parmesanost.

Servera gärna tillsammans med några stekta skivor aubergin och med en sallad gjord på huvudsallad, tomat, olivolja, citronsaft och salt, Servera salladen i en liten skål bredvid.

4 personer

Ingredienser

- 2 kycklingfiléer (à ca 175 g)
- 2 ägg
- 1 1/2 dl riven parmesanost
- 2.5 dl finmalet ströbröd
- olivolja
- salt
- svartpeppar
- 2 msk riven parmesanost